



Примерное меню для организации питания детей дошкольного, возрастной категории с 1 до 3 лет

посещающих дошкольные образовательные учреждения Алфранского городского округа

14.09-27.09.2022г

День: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры  |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                         |                                     |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |              |
| Завтрак                 | Кулеш пшеничный с маслом            | 150         | 4.100                | 3.870         | 20.010         | 129.320                        |               | 311          |
|                         | Напиток кофейный                    | 180         | 1.200                | 0.800         | 6.870          | 39.480                         |               | 414          |
|                         | Бутерброд с маслом                  | 25/5        | 3.620                | 5.000         | 14.580         | 117.800                        |               | 1            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |             | <b>8.920</b>         | <b>9.670</b>  | <b>41.460</b>  | <b>286.600</b>                 |               |              |
| Завтрак 2               | Ряженка                             | 100         | 2.500                | 2.500         | 8.200          | 65.300                         | 0.846         | 401          |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>           |             |                      | <b>2.500</b>  | <b>2.500</b>   | <b>8.200</b>                   | <b>65.300</b> | <b>0.846</b> |
| Обед                    | Огурцы свежие                       | 020         |                      |               | 1.000          | 4.000                          |               | 13           |
|                         | Суп из овощей с курицей со сметаной | 150         | 5.440                | 4.902         | 12.000         | 119.575                        | 3.352         | 22           |
|                         | Плов куриный                        | 120/40      | 7.286                | 10.120        | 30.280         | 250.340                        | 0.760         | 304          |
|                         | Компот из изюма                     | 180         | 0.900                | 0.018         | 14.000         | 60.000                         | 25.200        | 376          |
|                         | Хлеб Дарницкий                      | 050         | 1.200                | 0.500         | 13.200         | 49.000                         |               | 1            |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |             | <b>14.826</b>        | <b>15.540</b> | <b>70.480</b>  | <b>482.915</b>                 | <b>29.312</b> |              |
| Полдник                 | Вафли                               | 30          | 2.070                | 5.790         | 23.870         | 159.870                        |               | 100          |
|                         | Чай с молоком                       | 180         | 1.350                | 1.000         | 5.000          | 35.000                         |               | 413          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                     |             | <b>3.420</b>         | <b>6.790</b>  | <b>28.870</b>  | <b>194.870</b>                 |               |              |
| Ужин                    | Сырники из творога                  | 130         | 8.384                | 9.000         | 24.000         | 193.317                        | 0.750         | 231          |
|                         | Молоко сгущенное                    | 030         | 2.000                | 3.020         | 7.790          | 66.340                         |               |              |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 025         | 1.200                | 0.230         | 13.200         | 60.180                         |               | 1            |
|                         | Бананы свежие                       | 50          | 0.500                | 0.250         | 9.000          | 48.078                         | 14.092        | 386          |
|                         | Чай без сахара                      | 180         | 0.250                |               |                | 2.400                          |               | 410          |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                     |             | <b>12.334</b>        | <b>12.500</b> | <b>53.990</b>  | <b>370.315</b>                 | <b>14.842</b> |              |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |             | <b>42.000</b>        | <b>47.000</b> | <b>203.000</b> | <b>1400.000</b>                | <b>45.000</b> |              |

День: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры  |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |              |
| Завтрак                 | Каша молочная овсяная                  | 150         | 4.030                | 4.030         | 20.380         | 125.090                        | 2.000         | 185          |
|                         | Какао с молоком                        | 180         | 1.200                | 1.320         | 6.030          | 40.800                         |               | 397          |
|                         | Бутерброд с маслом                     | 25/5        | 3.620                | 5.000         | 14.580         | 127.960                        |               | 1            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |             | <b>8.850</b>         | <b>10.350</b> | <b>40.990</b>  | <b>293.850</b>                 | <b>2.000</b>  |              |
| Завтрак 2               | Биопродукт кисломолочный               | 125/1шт     | 2.630                | 3.130         | 11.000         | 82.000                         | 2.670         | 420          |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>              |             |                      | <b>2.630</b>  | <b>3.130</b>   | <b>11.000</b>                  | <b>82.000</b> | <b>2.670</b> |
| Обед                    | Суп картофельный с горохом             | 150         | 4.070                | 4.500         | 12.090         | 105.140                        | 6.360         | 81           |
|                         | Котлета Домашняя                       | 60          | 5.780                | 4.640         | 5.070          | 85.160                         |               | 299          |
|                         | Соус сметанный с томатом               | 020         | 0.600                | 2.310         | 6.606          | 45.134                         | 3.570         | 373          |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая             | 110         | 2.340                | 3.810         | 18.310         | 116.970                        |               | 179          |
|                         | Компот из кураги                       | 150         | 0.200                | 0.130         | 12.000         | 48.000                         | 19.000        | 376          |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 050         | 2.000                | 1.000         | 22.000         | 105.000                        |               | 1            |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |             | <b>14.990</b>        | <b>16.390</b> | <b>76.076</b>  | <b>505.404</b>                 | <b>28.930</b> |              |
| Полдник                 | Крендель сахарный                      | 065         | 4.495                | 5.030         | 25.145         | 163.560                        |               | 460          |
|                         | Чай без сахара                         | 180         | 0.250                |               |                | 2.400                          |               | 410          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |             | <b>4.745</b>         | <b>5.030</b>  | <b>25.145</b>  | <b>165.960</b>                 |               |              |
| Ужин                    | Котлета рыбная запеч. в соусе молочном | 60/15       | 6.255                | 6.090         | 4.019          | 95.906                         | 0.002         | 280          |
|                         | Рис припущенный                        | 110         | 1.850                | 4.080         | 23.000         | 130.700                        | 4.260         | 76           |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 025         | 1.200                | 0.230         | 13.200         | 60.180                         |               | 1            |
|                         | Чай с сахаром                          | 180         | 0.250                |               | 6.570          | 28.000                         |               | 411          |
|                         | Икра морковная                         | 20          | 1.230                | 1.700         | 3.000          | 38.000                         | 7.138         | 55           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  |             | <b>10.785</b>        | <b>12.100</b> | <b>49.789</b>  | <b>352.786</b>                 | <b>11.400</b> |              |
| <b>Итого за день</b>    |  |             | <b>42.000</b>        | <b>47.000</b> | <b>203.000</b> | <b>1400.000</b>                | <b>45.000</b> |              |

День: 3

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная пшеничная        | 150         | 4.440                | 5.040  | 20.560  | 125.700                        | 0.370     | 185         |
|                  | Чай с молоком                  | 180         | 1.350                | 1.000  | 5.000   | 34.400                         |           | 413         |
|                  | Бутерброд с маслом             | 25/5        | 3.620                | 5.000  | 14.580  | 127.960                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |                                |             | 9.410                | 11.040 | 40.140  | 288.060                        | 0.370     |             |
| Завтрак 2        | Йогурт                         | 100         | 2.500                | 2.500  | 10.150  | 73.100                         | 0.300     | 401         |
|                  | Итого за Завтрак 2             |             |                      | 2.500  | 2.500   | 10.150                         | 73.100    | 0.300       |
| Обед             | Сельдь соленая                 | 19          | 1.700                | 0.850  |         | 22.360                         |           | 83          |
|                  | Суп картофельный с клецками    | 150         | 4.020                | 4.833  | 13.000  | 101.000                        | 1.200     | 85          |
|                  | Бефстроганов из куриной грудки | 40/40       | 6.000                | 6.000  | 11.770  | 101.990                        |           | 300         |
|                  | Картофель отварной с маслом    | 120         | 2.060                | 4.080  | 21.134  | 123.480                        | 1.643     | 519         |
|                  | Компот из сухофруктов          | 150         | 0.330                |        | 14.000  | 56.000                         | 18.946    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 050         | 2.000                | 1.000  | 22.000  | 105.000                        |           | 1           |
| Итого за Обед    |                                |             | 16.110               | 16.763 | 81.904  | 509.830                        | 21.789    |             |
| Полдник          | Пряник                         | 030         | 4.063                | 5.802  | 28.096  | 195.058                        |           | 100         |
|                  | Чай без сахара                 | 180         | 0.250                |        |         | 2.400                          |           | 410         |
| Итого за Полдник |                                |             | 4.313                | 5.802  | 28.096  | 197.458                        |           |             |
| Ужин             | Запеканка творожная            | 130         | 9.190                | 10.747 | 28.356  | 246.907                        | 0.312     | 237         |
|                  | Соус из ягод                   | 40          | 0.024                | 0.048  | 7.595   | 32.000                         | 3.229     | 351         |
|                  | Чай без сахара                 | 180         | 0.250                |        |         | 2.400                          |           | 410         |
|                  | Виноград                       | 80          | 0.203                | 0.100  | 6.759   | 50.245                         | 19.000    | 386         |
| Итого за Ужин    |                                |             | 9.667                | 10.895 | 42.710  | 331.552                        | 22.541    |             |
| Итого за день    |                                |             | 42.000               | 47.000 | 203.000 | 1400.000                       | 45.000    |             |

День: 4

| Прием пищи       | Наименование блюда        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                           |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная манная      | 150         | 4.090                | 4.020  | 20.750  | 135.540                        |           | 185         |
|                  | Напиток кофейный          | 180         | 1.200                | 0.800  | 6.870   | 39.480                         |           | 414         |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/10     | 3.600                | 5.400  | 15.000  | 132.160                        |           | 3           |
|                  | Итого за Завтрак          |             |                      | 8.890  | 10.220  | 42.620                         | 307.180   |             |
| Завтрак 2        | Бифивит                   | 150         | 3.750                | 3.750  | 8.000   | 50.863                         |           | 420         |
|                  | Итого за Завтрак 2        |             |                      | 3.750  | 3.750   | 8.000                          | 50.863    |             |
| Обед             | Расольник ленинградский   | 150         | 4.000                | 4.240  | 12.620  | 112.640                        | 4.000     | 76          |
|                  | Ежики мясные              | 60          | 5.738                | 5.060  | 3.180   | 71.760                         |           | 98          |
|                  | Макароны отварные         | 120         | 2.100                | 3.980  | 19.400  | 126.100                        |           | 205         |
|                  | Соус томатный             | 020         | 0.347                | 1.883  | 4.530   | 42.036                         | 0.530     | 348         |
|                  | Кисель из свежей ягоды    | 150         | 0.018                |        | 12.000  | 48.000                         | 25.360    | 590         |
|                  | Хлеб ржаной               | 050         | 2.000                | 1.000  | 22.000  | 98.000                         |           | 1           |
| Итого за Обед    |                           |             | 14.203               | 16.163 | 73.730  | 498.536                        | 29.890    |             |
| Полдник          | Булочка домашняя          | 065         | 3.351                | 5.170  | 19.250  | 150.534                        |           | 469         |
|                  | Чай с молоком             | 180         | 1.350                | 1.000  | 5.000   | 35.000                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |                           |             | 4.701                | 6.170  | 24.250  | 185.534                        |           |             |
| Ужин             | Зразы рыбные рубленые     | 60          | 6.226                | 6.390  | 3.930   | 99.604                         | 0.110     | 393         |
|                  | Пюре картофельное         | 120         | 2.380                | 3.530  | 18.000  | 113.290                        | 5.000     | 321         |
|                  | Хлеб ржаной               | 030         | 1.200                | 0.600  | 13.200  | 63.000                         |           | 1           |
|                  | Чай с сахаром             | 180         | 0.250                |        | 6.570   | 28.000                         |           | 411         |
|                  | Апельсины свежие          | 080         | 0.400                | 0.177  | 12.700  | 53.993                         | 10.000    | 389         |
| Итого за Ужин    |                           |             | 10.456               | 10.697 | 54.400  | 357.887                        | 15.110    |             |
| Итого за день    |                           |             | 42.000               | 47.000 | 203.000 | 1400.000                       | 45.000    |             |

День: 5

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                         |                                     |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                 | Омлет натуральный                   | 130         | 6.310                | 8.000         | 7.190          | 126.000                        |               | 215         |
|                         | Какао с молоком                     | 180         | 1.200                | 1.320         | 6.030          | 40.800                         |               | 397         |
|                         | Бутерброд с джемом                  | 25/5/15     | 3.000                | 5.000         | 18.000         | 123.000                        | 0.350         | 2           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |             | <b>10.510</b>        | <b>14.320</b> | <b>31.220</b>  | <b>289.800</b>                 | <b>0.350</b>  |             |
| Завтрак 2               | Снежок                              | 100         | 2.500                | 2.500         | 10.000         | 72.500                         |               | 401         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>           |             |                      | <b>2.500</b>  | <b>2.500</b>   | <b>10.000</b>                  | <b>72.500</b> |             |
| Обед                    | Борщ с Фасолью и картофелем         | 150         | 4.420                | 5.260         | 12.360         | 113.583                        | 6.398         | 63          |
|                         | Котлета Домашняя                    | 50          | 5.442                | 4.167         | 4.058          | 69.567                         |               | 299.1       |
|                         | Соус основной красный               | 030         | 0.052                | 1.140         | 7.473          | 26.468                         | 1.200         | 587         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110         | 2.340                | 3.820         | 24.070         | 148.020                        | 0.300         | 179         |
|                         | Напиток из шиповника                | 150         |                      | 0.110         | 12.000         | 48.000                         | 25.110        | 398         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 050         | 2.000                | 1.000         | 22.000         | 105.000                        |               | 1           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |             | <b>14.254</b>        | <b>15.497</b> | <b>81.961</b>  | <b>510.638</b>                 | <b>33.008</b> |             |
| Полдник                 | Коржик молочный                     | 065         | 2.286                | 4.250         | 24.149         | 160.330                        |               | 496         |
|                         | Молоко кипяченое                    | 150         | 3.750                | 3.000         | 4.000          | 55.000                         |               | 419         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                     |             | <b>6.036</b>         | <b>7.250</b>  | <b>28.149</b>  | <b>215.330</b>                 |               |             |
| Ужин                    | Рагу из овощей и курицы             | 180         | 7.000                | 7.203         | 32.000         | 223.272                        |               | 79          |
|                         | Чай без сахара                      | 180         | 0.250                |               |                | 2.400                          |               | 410         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 025         | 1.200                | 0.230         | 13.200         | 60.180                         |               | 1           |
|                         | Яблоки свежие                       | 50          | 0.250                |               | 6.470          | 25.880                         | 11.642        | 386.06      |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                     |             | <b>8.700</b>         | <b>7.433</b>  | <b>51.670</b>  | <b>311.732</b>                 | <b>11.642</b> |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |             | <b>42.000</b>        | <b>47.000</b> | <b>203.000</b> | <b>1400.000</b>                | <b>45.000</b> |             |

День: 6

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                         |                             |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                 | Каша молочная "Дружба"      | 150         | 4.840                | 3.910         | 20.060         | 134.790                        |               | 199         |
|                         | Напиток кофейный            | 180         | 1.200                | 0.800         | 6.870          | 55.470                         |               | 414         |
|                         | Бутерброд с маслом, сыром   | 25/5/10     | 3.600                | 5.400         | 15.000         | 132.160                        |               | 3           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             |             | <b>9.640</b>         | <b>10.110</b> | <b>41.930</b>  | <b>322.420</b>                 |               |             |
| Завтрак 2               | Ряженка                     | 100         | 2.900                | 2.500         | 8.200          | 90.000                         |               | 401         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>   |             |                      | <b>2.900</b>  | <b>2.500</b>   | <b>8.200</b>                   | <b>90.000</b> |             |
| Обед                    | Огурцы свежие               | 030         | 0.100                |               | 0.500          | 2.000                          |               | 13          |
|                         | Суп картофельный с гренками | 150         | 4.007                | 5.400         | 14.000         | 116.518                        | 2.600         | 77          |
|                         | Голубцы ленивые куриные     | 90/20       | 8.800                | 10.880        | 32.693         | 219.186                        | 4.560         | 14          |
|                         | Компот из сухофруктов       | 150         | 0.330                |               | 14.000         | 56.000                         | 21.340        | 376         |
|                         | Хлеб Дарницкий              | 050         | 1.200                | 0.500         | 13.200         | 49.000                         |               | 1           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             |             | <b>14.437</b>        | <b>16.780</b> | <b>74.393</b>  | <b>442.704</b>                 | <b>28.500</b> |             |
| Полдник                 | Сушка глазированная         | 30          | 3.000                | 6.000         | 21.498         | 151.152                        |               | 100         |
|                         | Чай с молоком               | 180         | 1.350                | 1.000         | 5.000          | 35.000                         |               | 413         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                             |             | <b>4.350</b>         | <b>7.000</b>  | <b>26.498</b>  | <b>186.152</b>                 |               |             |
| Ужин                    | Вареники ленивые с маслом   | 130/5       | 9.420                | 10.510        | 36.420         | 267.679                        |               | 230         |
|                         | Хлеб Дарницкий              | 20          | 0.800                |               | 8.800          | 38.400                         |               | 1           |
|                         | Чай без сахара              | 180         | 0.250                |               |                | 2.400                          |               | 410         |
|                         | Виноград                    | 80          | 0.203                | 0.100         | 6.759          | 50.245                         | 16.500        | 386         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                             |             | <b>10.673</b>        | <b>10.610</b> | <b>51.979</b>  | <b>358.724</b>                 | <b>16.500</b> |             |
| <b>Итого за день</b>    |                             |             | <b>42.000</b>        | <b>47.000</b> | <b>203.000</b> | <b>1400.000</b>                | <b>45.000</b> |             |

День: 7

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры  |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                         |                               |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |              |
| Завтрак                 | Каша молочная овсяная         | 150         | 4.030                | 4.360         | 20.380         | 125.090                        |               | 185          |
|                         | Какао с молоком               | 180         | 1.200                | 1.320         | 6.030          | 40.800                         |               | 397          |
|                         | Бутерброд с маслом            | 25/5        | 3.620                | 5.000         | 14.580         | 127.960                        |               | 1            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                               |             | <b>8.850</b>         | <b>10.680</b> | <b>40.990</b>  | <b>293.850</b>                 |               |              |
| Завтрак 2               | Биопродукт кисломолочный      | 125/1шт     | 2.630                | 3.130         | 11.000         | 95.221                         | 0.067         | 420          |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>     |             |                      | <b>2.630</b>  | <b>3.130</b>   | <b>11.000</b>                  | <b>95.221</b> | <b>0.067</b> |
| Обед                    | Суп картофельный с вермишелью | 150         | 4.049                | 5.800         | 13.990         | 124.356                        |               | 82           |
|                         | Котлета Домашняя              | 60          | 8.201                | 6.800         | 5.070          | 103.330                        |               | 299          |
|                         | Капуста тушеная               | 120         | 3.050                | 5.000         | 23.000         | 169.200                        | 4.000         | 336          |
|                         | Компот из кураги              | 150         | 0.200                | 0.130         | 14.000         | 48.000                         | 12.000        | 376          |
|                         | Хлеб пшеничный                | 050         | 2.000                | 1.000         | 22.000         | 105.000                        |               | 1            |
| <b>Итого за Обед</b>    |                               |             | <b>17.500</b>        | <b>18.730</b> | <b>78.060</b>  | <b>549.886</b>                 | <b>16.000</b> |              |
| Полдник                 | Бананы свежие                 | 50          | 0.500                | 0.250         | 10.976         | 70.560                         | 7.501         | 386          |
|                         | Отвар шиповника               | 150         | 0.300                |               | 1.000          | 6.000                          | 21.250        | 399          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                               |             | <b>0.800</b>         | <b>0.250</b>  | <b>11.976</b>  | <b>76.560</b>                  | <b>28.751</b> |              |
| Ужин                    | Котлеты рыбные любительские   | 60          | 8.740                | 9.227         | 6.160          | 105.280                        | 0.036         | 256.02       |
|                         | Рис припущенный               | 110         | 1.850                | 4.080         | 23.000         | 136.070                        | 0.026         | 76           |
|                         | Чай с сахаром                 | 180         | 0.250                |               | 6.570          | 28.000                         |               | 411          |
|                         | Хлеб пшеничный                | 025         | 1.200                | 0.230         | 13.200         | 60.180                         |               | 1            |
|                         | Икра кабачковая               | 30          | 0.180                | 0.673         | 12.044         | 54.953                         | 0.120         | 1            |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                               |             | <b>12.220</b>        | <b>14.210</b> | <b>60.974</b>  | <b>384.483</b>                 | <b>0.182</b>  |              |
| <b>Итого за день</b>    |                               |             | <b>42.000</b>        | <b>47.000</b> | <b>203.000</b> | <b>1400.000</b>                | <b>45.000</b> |              |

День: 8

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры  |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                         |                                |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |              |
| Завтрак                 | Каша молочная гречневая        | 150         | 3.980                | 3.920         | 20.176         | 121.904                        |               | 168          |
|                         | Напиток кофейный               | 180         | 1.200                | 0.800         | 6.870          | 55.470                         |               | 414          |
|                         | Бутерброд с маслом             | 25/5        | 3.620                | 5.000         | 14.580         | 127.960                        |               | 1            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |             | <b>8.800</b>         | <b>9.720</b>  | <b>41.626</b>  | <b>305.334</b>                 |               |              |
| Завтрак 2               | Йогурт                         | 150         | 3.750                | 3.750         | 11.150         | 82.750                         | 1.850         | 401          |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>      |             |                      | <b>3.750</b>  | <b>3.750</b>   | <b>11.150</b>                  | <b>82.750</b> | <b>1.850</b> |
| Обед                    | Сельдь соленая                 | 19          | 1.700                | 0.850         |                | 22.360                         |               | 83           |
|                         | Свекольник (борщ с картофелем) | 150         | 4.050                | 5.870         | 11.000         | 121.730                        | 6.500         | 58           |
|                         | Жаркое домашнее куриное        | 110/40      | 7.671                | 8.949         | 32.000         | 213.687                        | 2.810         | 276          |
|                         | Компот из сухофруктов          | 150         | 0.330                |               | 14.000         | 56.000                         | 21.340        | 376          |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 025         | 1.200                | 0.230         | 13.200         | 60.180                         |               | 1            |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |             | <b>14.951</b>        | <b>15.899</b> | <b>70.200</b>  | <b>473.957</b>                 | <b>30.650</b> |              |
| Полдник                 | Булочка "Веснушка"             | 060         | 3.149                | 6.000         | 24.350         | 163.400                        |               | 157          |
|                         | Чай без сахара                 | 180         | 0.250                |               |                | 2.400                          |               | 410          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |             | <b>3.399</b>         | <b>6.000</b>  | <b>24.350</b>  | <b>165.800</b>                 |               |              |
| Ужин                    | Суфле творожное                | 130         | 7.354                | 8.381         | 23.699         | 199.300                        | 0.500         | 365          |
|                         | Молоко сгущенное               | 030         | 2.000                | 3.020         | 11.010         | 79.220                         |               |              |
|                         | Яблоки свежие                  | 60          | 0.296                |               | 7.765          | 31.059                         | 12.000        | 386          |
|                         | Чай без сахара                 | 180         | 0.250                |               |                | 2.400                          |               | 410          |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 025         | 1.200                | 0.230         | 13.200         | 60.180                         |               | 1            |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                |             | <b>11.100</b>        | <b>11.631</b> | <b>55.674</b>  | <b>372.159</b>                 | <b>12.500</b> |              |
| <b>Итого за день</b>    |                                |             | <b>42.000</b>        | <b>47.000</b> | <b>203.000</b> | <b>1400.000</b>                | <b>45.000</b> |              |

День: 9

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                         |                                     |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                 | Каша молочная манная                | 150         | 4.090                | 4.520         | 20.750         | 111.591                        |               | 185         |
|                         | Какао с молоком                     | 180         | 1.200                | 1.320         | 6.030          | 40.800                         |               | 397         |
|                         | Бутерброд с маслом                  | 25/5        | 3.620                | 5.000         | 14.580         | 117.800                        |               | 1           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |             | <b>8.910</b>         | <b>10.840</b> | <b>41.360</b>  | <b>270.191</b>                 |               |             |
| Завтрак 2               | Бифивит                             | 150         | 3.750                | 3.750         | 8.000          | 80.750                         |               | 420         |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>           |             |                      | <b>3.750</b>  | <b>3.750</b>   | <b>8.000</b>                   | <b>80.750</b> |             |
| Обед                    | Щи из свежей капусты                | 150         | 4.030                | 4.340         | 11.560         | 110.870                        | 3.250         | 67          |
|                         | Рулет мясной с яйцом.               | 60          | 5.757                | 4.286         | 2.552          | 82.400                         | 0.093         | 295         |
|                         | Соус сметанный с томатом            | 020         | 0.600                | 2.310         | 7.110          | 51.140                         | 0.570         | 373         |
|                         | Макароны отварные                   | 120         | 2.100                | 3.090         | 22.478         | 126.120                        |               | 205         |
|                         | Кисель из свежей ягоды              | 180         | 0.022                |               | 14.000         | 71.850                         | 10.000        | 590.03      |
|                         | Хлеб ржаной                         | 050         | 2.000                | 1.000         | 22.000         | 98.000                         |               | 1           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |             | <b>14.509</b>        | <b>15.026</b> | <b>79.700</b>  | <b>540.380</b>                 | <b>13.913</b> |             |
| Полдник                 | Пирожок песочный с повидлом         | 65          | 4.674                | 5.848         | 20.540         | 153.056                        | 0.985         | 464         |
|                         | Чай без сахара                      | 180         | 0.250                |               |                | 2.400                          |               | 410         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                     |             | <b>4.924</b>         | <b>5.848</b>  | <b>20.540</b>  | <b>155.456</b>                 | <b>0.985</b>  |             |
| Ужин                    | Биточки рыбные с овощами запеченные | 60          | 6.050                | 7.406         | 4.030          | 106.974                        | 1.838         | 259         |
|                         | Гарнир сложный                      | 120         | 2.507                | 4.130         | 21.042         | 134.443                        | 5.800         | 561         |
|                         | Апельсины свежие                    | 095         | 0.296                |               | 9.878          | 39.590                         | 18.000        | 389         |
|                         | Чай с лимоном                       | 180         | 0.054                |               | 7.000          | 28.216                         | 4.464         | 80          |
|                         | Хлеб ржаной                         | 025         | 1.000                |               | 11.450         | 44.000                         |               | 1           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                     |             | <b>9.907</b>         | <b>11.536</b> | <b>53.400</b>  | <b>353.223</b>                 | <b>30.102</b> |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |             | <b>42.000</b>        | <b>47.000</b> | <b>203.000</b> | <b>1400.000</b>                | <b>45.000</b> |             |

День: 10

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры  |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                         |                                     |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |              |
| Завтрак                 | Омлет натуральный                   | 130         | 6.310                | 8.000         | 7.190          | 120.000                        |               | 215          |
|                         | Горошек зеленый                     | 20          | 0.700                |               | 8.203          | 35.612                         | 1.800         | 108          |
|                         | Бутерброд с маслом                  | 25/5        | 3.620                | 5.000         | 14.580         | 117.800                        |               | 1            |
|                         | Какао с молоком                     | 180         | 1.200                | 1.320         | 6.030          | 40.800                         |               | 397          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |             | <b>11.830</b>        | <b>14.320</b> | <b>36.003</b>  | <b>314.212</b>                 | <b>1.800</b>  |              |
| Завтрак 2               | Снежок                              | 100         | 2.500                | 2.500         | 10.000         | 72.500                         | 0.400         | 401          |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>           |             |                      | <b>2.500</b>  | <b>2.500</b>   | <b>10.000</b>                  | <b>72.500</b> | <b>0.400</b> |
| Обед                    | Суп пюре из картофеля               | 150         | 4.000                | 5.012         | 12.000         | 127.000                        | 3.000         | 99           |
|                         | Фрикадельки мясные в соусе          | 060         | 6.026                | 3.160         | 5.000          | 72.544                         |               | 288          |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110         | 2.340                | 3.820         | 24.070         | 140.000                        | 0.300         | 179          |
|                         | Напиток из шиповника                | 180         | 0.250                |               | 17.040         | 72.000                         | 32.000        | 398          |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 025         | 1.200                | 0.230         | 13.200         | 60.180                         |               | 1            |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |             | <b>13.566</b>        | <b>12.472</b> | <b>71.310</b>  | <b>471.724</b>                 | <b>35.300</b> |              |
| Полдник                 | Баранка яичная                      | 040         | 1.310                | 4.088         | 22.000         | 133.431                        |               | 100          |
|                         | Молоко                              | 180         | 3.750                | 3.000         | 8.250          | 75.000                         | 1.000         | 419          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                     |             | <b>5.060</b>         | <b>7.088</b>  | <b>30.250</b>  | <b>208.431</b>                 | <b>1.000</b>  |              |
| Ужин                    | Бигус из свежей капусты с мясом     | 40/120      | 7.194                | 9.820         | 37.837         | 245.133                        | 6.500         | 440          |
|                         | Чай без сахара                      | 200         | 0.250                |               |                | 4.000                          |               | 410          |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 40          | 1.600                | 0.800         | 17.600         | 84.000                         |               | 1            |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                     |             | <b>9.044</b>         | <b>10.620</b> | <b>55.437</b>  | <b>333.133</b>                 | <b>6.500</b>  |              |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |             | <b>42.000</b>        | <b>47.000</b> | <b>203.000</b> | <b>1400.000</b>                | <b>45.000</b> |              |

|                            |         |         |          |           |         |  |
|----------------------------|---------|---------|----------|-----------|---------|--|
| Итого за период            | 420.000 | 470.000 | 2030.000 | 14000.000 | 450.000 |  |
| Среднее значение за период | 42.000  | 47.000  | 203.000  | 1400.000  | 45.000  |  |

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.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.