



Утверждаю:
Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских яслей возрастной категории с 1 до 3 лет
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

04.04-17.04.2024 г

День: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 | 4,164 | 5,080 | 18,311 | 134,900 | | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 11,860 | 95,440 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,364 | 10,400 | 36,201 | 271,140 | | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Бифимикс" | 125/1шт | 3,125 | 3,130 | 16,000 | 104,650 | 12,380 | 420 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 16,000 | 104,650 | 12,380 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 150 | 4,530 | 5,086 | 14,107 | 119,548 | 4,421 | 76 |
| | Рыба тушеная с овощами | 40/40 | 8,000 | 6,400 | 3,660 | 104,240 | 0,030 | 247 |
| | Картофель отварной с маслом | 120 | 1,650 | 4,340 | 18,400 | 119,220 | 0,300 | 519 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,200 | | 14,000 | 48,800 | 15,500 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 15,580 | 16,056 | 72,167 | 486,808 | 20,251 | |
| Полдник | Коржик молочный | 065 | 2,060 | 8,084 | 24,267 | 177,000 | | 496 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 2,060 | 8,084 | 25,267 | 181,000 | | |
| Ужин | Рулет мясной с яйцом | 60 | 9,494 | 4,573 | 2,000 | 90,697 | 0,026 | 295 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,482 | 4,217 | 17,165 | 125,305 | 2,000 | 336 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8,000 | 32,000 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Апельсины свежие | 095 | 0,295 | 0,540 | 13,000 | 57,200 | 14,000 | 389 |
| Итого за Ужин | | | 12,871 | 9,330 | 53,365 | 356,402 | 16,026 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 48,657 | |

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 | 4,084 | 4,100 | 17,250 | 120,000 | | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 11,860 | 95,440 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,284 | 9,420 | 35,140 | 256,240 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт (клубника) | 150 | 3,750 | 3,750 | 16,000 | 112,750 | 18,000 | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 16,000 | 112,750 | 18,000 |
| Обед | Суп картофельный с гречками | 150 | 4,000 | 5,037 | 12,233 | 116,949 | 3,900 | 77 |
| | Плов из отварной говядины | 030/110 | 8,260 | 9,470 | 33,707 | 237,130 | | 85 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,100 | | 14,000 | 56,000 | 19,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 13,560 | 14,737 | 81,940 | 505,079 | 22,900 | |
| Полдник | Творожная масса | 100 | 6,000 | 9,000 | 23,360 | 198,440 | | |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 6,000 | 9,000 | 24,360 | 202,440 | | |
| Ужин | Сельдь соленая | 10 | 0,900 | 1,070 | | 13,230 | | 83 |
| | Мясо, тушеное в томатном соусе | 40/50 | 6,406 | 5,138 | 3,360 | 108,390 | 0,800 | 277 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,500 | 3,885 | 21,000 | 118,671 | 4,154 | 321 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8,000 | 32,000 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 10,406 | 10,093 | 45,560 | 323,491 | 4,954 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,854 | |

День: 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------|-------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 150 | 4,032 | 4,910 | 19,341 | 122,954 | | 168 |
| | Напиток кофейный | 180 | 1,200 | 0,800 | 6,000 | 39,480 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/10 | 3,000 | 5,000 | 12,096 | 105,000 | | 3 |
| | Итого за Завтрак | | 8,232 | 10,710 | 37,437 | 267,434 | | |
| Завтрак 2 | Бифивит | 100 | 2,500 | 2,500 | 4,000 | 48,500 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 2,500 | 2,500 | 4,000 | 48,500 | | |
| Обед | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 4,076 | 4,903 | 13,320 | 114,281 | 4,320 | 29 |
| | Кнели мясные | 60 | 9,474 | 6,000 | 1,200 | 96,696 | | 94 |
| | Соус сметанный с томатом | 020 | 0,420 | 2,780 | 6,047 | 54,700 | 1,800 | 373 |
| | Спагетти с маслом | 110 | 2,382 | 3,280 | 23,400 | 119,000 | | 205 |
| | Кисель из свежей ягоды | 180 | 0,018 | | 14,000 | 56,000 | 18,000 | 590 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | 18,370 | 17,963 | 79,967 | 545,677 | 24,120 | | |
| Полдник | Булочка дорожная | 065 | 1,690 | 6,520 | 26,503 | 156,289 | | 470 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| | Итого за Полдник | | 2,890 | 7,840 | 32,533 | 197,089 | | |
| Ужин | Рыба по-русски | 45/45 | 6,818 | 3,602 | 3,025 | 106,200 | 8,640 | 372 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,000 | 3,885 | 22,038 | 131,000 | | 76 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 3,600 | | 410 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | 1 |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,200 | 386 |
| Итого за Ужин | | 10,008 | 7,987 | 49,063 | 341,300 | 21,840 | | |
| Итого за день | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,960 | | |

День: 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Горошек зеленый | 30 | 0,700 | | 6,000 | 19,320 | 5,420 | 108 |
| | Омлет натуральный | 130 | 5,049 | 5,340 | 5,185 | 93,010 | 0,026 | 20 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 9,060 | 95,640 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | 9,949 | 10,660 | 26,275 | 248,770 | 5,446 | | |
| Завтрак 2 | Снежок | 150 | 3,750 | 3,750 | 10,500 | 90,750 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 3,750 | 3,750 | 10,500 | 90,750 | | |
| Обед | Свекольник (борщ с картофелем) | 150 | 4,100 | 4,870 | 14,000 | 108,862 | 5,400 | 58 |
| | Котлеты рубленные, запеченные с мол.соусом | 50 | 5,624 | 4,344 | 6,167 | 90,207 | | 281 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110 | 1,850 | 3,757 | 20,877 | 124,721 | | 179 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,012 | | 14,000 | 56,000 | 25,780 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | 12,786 | 13,201 | 77,044 | 474,790 | 31,180 | | |
| Полдник | Плюшка Московская | 060 | 3,920 | 8,615 | 24,698 | 186,607 | | 469 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| | Итого за Полдник | | 5,120 | 9,935 | 30,728 | 227,407 | | |
| Ужин | Икра морковная | 40 | 0,469 | 1,080 | 9,444 | 48,600 | 3,000 | 55 |
| | Зразы картофельные с печенью | 150 | 9,326 | 8,236 | 30,009 | 219,483 | 6,540 | 430 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8,000 | 32,000 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,600 | 0,138 | 11,000 | 58,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | 10,395 | 9,454 | 58,453 | 358,283 | 9,540 | | |
| Итого за день | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 46,166 | | |

День: 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 4,030 | 4,860 | 18,311 | 132,984 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 180 | 1,200 | 0,800 | 6,000 | 39,480 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/10 | 3,000 | 5,000 | 18,580 | 115,320 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 10,660 | 42,891 | 287,784 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 150 | 3,750 | 3,750 | 6,300 | 81,000 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 6,300 | 81,000 | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с курицей | 150 | 4,464 | 4,894 | 11,788 | 109,054 | | 86 |
| | Рагу из овощей и курицы | 150 | 8,000 | 6,000 | 29,000 | 202,000 | 7,160 | 79 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,200 | | 14,000 | 64,000 | 22,000 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 14,664 | 11,894 | 76,788 | 480,054 | 29,160 | |
| Полдник | Печенье | 040 | 1,700 | 4,755 | 22,400 | 139,195 | | 100 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 2,900 | 6,075 | 28,430 | 179,995 | | |
| Ужин | Вареники ленивые с маслом | 130/5 | 9,761 | 8,163 | 25,203 | 209,553 | | 230 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Сладкий сметанный соус | 030 | 2,400 | 5,918 | 9,388 | 100,414 | 1,900 | 354 |
| | Апельсины свежие | 095 | 0,295 | 0,540 | 13,000 | 57,200 | 14,000 | 389 |
| Итого за Ужин | | | 12,456 | 14,621 | 48,591 | 371,167 | 15,900 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,060 | |

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 | 4,030 | 4,860 | 18,311 | 117,206 | | 199 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 11,860 | 95,440 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 10,180 | 36,201 | 253,446 | | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" | 125/1шт | 3,125 | 3,130 | 16,000 | 104,650 | 8,900 | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 16,000 | 104,650 | 8,900 |
| Обед | Щи из свежей капусты | 150 | 4,030 | 5,024 | 14,015 | 117,000 | 6,150 | 67 |
| | Медвежата мясные | 060 | 9,016 | 7,430 | 3,012 | 114,870 | | 98 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,500 | 3,885 | 21,000 | 118,671 | 4,154 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,100 | | 14,000 | 56,000 | 19,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,846 | 16,569 | 74,027 | 501,541 | 29,304 | |
| Полдник | Булочка школьная | 065 | 3,400 | 7,520 | 26,056 | 158,405 | | 472 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 3,400 | 7,520 | 27,056 | 162,405 | | |
| Ужин | Макаронник с говядиной | 150 | 8,379 | 6,821 | 21,000 | 208,458 | | 309 |
| | Соус сметанный с томатом | 020 | 0,420 | 2,780 | 6,047 | 54,700 | 1,800 | 373 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 3,600 | | 410 |
| | Мармелад | 30 | 1,000 | | 8,469 | 60,000 | 8,000 | 100 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 10,399 | 9,601 | 49,716 | 377,958 | 9,800 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 48,004 | |

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 | 4,084 | 4,100 | 17,250 | 120,000 | | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 11,860 | 95,440 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,284 | 9,420 | 35,140 | 256,240 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт (персик) | 150 | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 80,038 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 80,038 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 150 | 4,060 | 4,300 | 11,096 | 114,670 | 1,665 | 85 |
| | Азу из говядины | 30/130 | 9,377 | 8,613 | 34,500 | 223,746 | 8,000 | 438,04 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,200 | | 14,000 | 64,000 | 22,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 14,837 | 13,143 | 81,596 | 497,416 | 31,665 | |
| Полдник | Пряник | 40 | 2,000 | 5,212 | 20,201 | 158,640 | | 100 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 2,000 | 5,212 | 21,201 | 162,640 | | |
| Ужин | Сырники из творога | 130 | 11,027 | 13,225 | 27,821 | 270,800 | 1,000 | 231 |
| | Молоко гущенное | 040 | 1,912 | 2,250 | 13,242 | 80,866 | | |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,200 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 13,129 | 15,475 | 54,063 | 403,666 | 14,200 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,865 | |

День: 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенично-кукурузная | 150 | 4,120 | 4,930 | 15,344 | 115,220 | | 174 |
| | Напиток кофейный | 180 | 1,200 | 0,800 | 6,000 | 39,480 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/10 | 3,000 | 5,000 | 12,096 | 105,000 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 8,320 | 10,730 | 33,440 | 259,700 | | |
| Завтрак 2 | Сок детский | 200/1шт | 0,288 | | 22,000 | 88,000 | 11,362 | 418 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 0,288 | | 22,000 | 88,000 | 11,362 |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 150 | 4,340 | 4,890 | 12,080 | 101,690 | 2,300 | 81 |
| | Котлета Домашняя | 60 | 7,150 | 6,680 | 5,771 | 110,922 | | 299 |
| | Соус сметанный с томатом | 020 | 0,420 | 2,780 | 6,047 | 54,700 | 1,800 | 373 |
| | Макароны отварные | 110 | 2,382 | 3,280 | 20,400 | 118,548 | | 205 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,012 | | 14,000 | 56,000 | 25,780 | 398 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,304 | 18,630 | 80,298 | 546,860 | 29,880 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 065 | 2,041 | 5,000 | 20,070 | 140,000 | | 469 |
| | Бифивит | 180 | 3,750 | 3,750 | 7,200 | 77,550 | | 401 |
| Итого за Полдник | | | 5,791 | 8,750 | 27,270 | 217,550 | | |
| Ужин | Биточки рыбные Нежные | 60/20 | 8,097 | 5,005 | 3,754 | 94,490 | 5,179 | 393 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,000 | 3,885 | 22,038 | 131,000 | | 76 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 3,600 | | 410 |
| | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,200 | | 13,200 | 58,800 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 11,297 | 8,890 | 39,992 | 287,890 | 5,179 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 46,421 | |

День: 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 130 | 5,049 | 5,340 | 5,185 | 93,010 | 0,026 | 20 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,000 | 5,000 | 11,611 | 105,400 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 9,249 | 11,660 | 22,826 | 239,210 | 0,026 | |
| Завтрак 2 | Снежок | 150 | 3,750 | 3,750 | 10,500 | 90,750 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 10,500 | 90,750 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 4,060 | 4,720 | 13,210 | 113,864 | 3,500 | 57 |
| | Суфле из печени с морковью | 60 | 7,650 | 4,355 | 3,450 | 80,710 | 8,024 | 477 |
| | Соус сметанный | 020 | 1,250 | 2,250 | 8,350 | 66,662 | | 354 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110 | 1,850 | 3,757 | 20,877 | 124,721 | | 179 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,100 | | 14,000 | 56,000 | 19,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,110 | 15,312 | 81,887 | 536,957 | 30,524 | |
| Полдник | Печенье песочное сахарное | 50 | 2,617 | 6,845 | 29,368 | 182,066 | | 191 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,250 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 3,817 | 8,095 | 35,398 | 222,866 | | |
| Ужин | Мясо тушеное с овощами в соусе | 150 | 8,284 | 8,183 | 26,189 | 207,017 | 6,685 | 274 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,200 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 9,074 | 8,183 | 52,389 | 310,217 | 19,885 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 50,435 | |

День: 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 | 4,164 | 5,080 | 18,311 | 134,900 | | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/10 | 3,000 | 5,000 | 18,580 | 115,320 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 8,364 | 11,400 | 42,921 | 291,020 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 150 | 3,750 | 3,750 | 6,300 | 81,000 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 6,300 | 81,000 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью и курицей | 150 | 4,409 | 4,580 | 14,232 | 114,100 | 1,011 | 82 |
| | Колбаски куриные с сыром в соусе | 60/25 | 8,348 | 6,638 | 2,340 | 120,381 | | 62 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,500 | 3,885 | 21,000 | 118,671 | 4,154 | 321 |
| | Кисель из свежей ягоды | 180 | 0,018 | | 14,000 | 56,000 | 18,000 | 590 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 17,275 | 16,103 | 73,572 | 514,152 | 23,165 | |
| Полдник | Вафли | 40 | 1,188 | 5,287 | 20,506 | 134,330 | | 100 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,250 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 2,388 | 6,537 | 26,536 | 175,130 | | |
| Ужин | Пудинг из творога | 130 | 10,091 | 9,210 | 24,140 | 225,713 | 3,560 | 51 |
| | Соус абрикосовый | 40 | 0,132 | | 14,781 | 53,985 | 8,640 | 359 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Пюре яблочное | 125/1шт | | | 13,750 | 55,000 | 11,000 | 305 |
| Итого за Ужин | | | 10,223 | 9,210 | 53,671 | 338,698 | 23,200 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 46,365 | |

| | | | | | | |
|---|------|------|-------|--------|------|--|
| Итого за период | 420 | 470 | 2030 | 14000 | 469 | |
| Среднее значение за период | 42,0 | 47,0 | 203,0 | 1400,0 | 46,9 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12 | 30 | 58 | | | |
| Использованы следующие технические нормативы: | | | | | | |
| 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г. | | | | | | |
| 2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г. | | | | | | |
| 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г. | | | | | | |

Составил _____ Кузнецова М.В.