Утверждено приказом заведующей

МКДОУ «Детский сад №1 п.Алексеевск»

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Чупрова Е.В./

Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет с пребыванием 8-10 часов

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | При составлении десятидневного меню использована: |  |  |  |  |  |
|  | **литература:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   • Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);  |
|      • «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюд); |
|      • Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда); |
|      • СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». |
|  | **программный продукт:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию". |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Меню приготавливаемых блюд** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная жидкая | 150 | 3,65 | 4,60 | 19,15 | 111,55 | 268 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 12,02 | 58,76 | 502 |
| Бутерброд с сыром | 43,5/13,5 | 3,17 | 0,44 | 13,29 | 93,63 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **407** | **6,92** | **5,14** | **44,46** | **263,94** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные мультифрукт) | 188 | 0,00 | 0,00 | 22,56 | 90,24 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **188** | **0** | **0** | **22,56** | **90,24** |  |
| **ОБЕД** | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,19 | 3,60 | 7,67 | 82,5 | 133 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 3,90 | 0,58 | 21,17 | 125,58 | 297 |
| Печень говяжья по-строгановски | 70 | 10,45 | 7,79 | 3,74 | 125,55 | 403 |
| Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12 | пром.изг. |
| Кисель из яблок | 180 | 0,09 | 0,11 | 19,06 | 86,4 | 520 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **688** | **21,08** | **12,84** | **81,19** | **568,65** |  |
| **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 180 | 4,22 | 4,50 | 8,46 | 95,4 | 534 |
| Плоды свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | пром.изг. |
| Кекс "Детский" | 50 | 1,73 | 8,59 | 21,20 | 182 | 604 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **330** | **6,75** | **13,29** | **37,16** | **315,4** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1613** | **34,75** | **31,27** | **185,37** | **1238,23** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** |
| **ЗАВТРАК** | Запеканка из творога | 180 | 19,23 | 20,93 | 36,25 | 368,5 | 155 |
| Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 508 |
| Бутерброд с маслом | 26/9 | 2,10 | 6,74 | 9,78 | 88,6 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **415** | **24,93** | **30,97** | **71,03** | **601,10** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Йогурт | 130 | 3,64 | 4,16 | 13,27 | 103,08 | пром. изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **130** | **3,64** | **4,16** | **13,27** | **103,08** |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 161,5/18,5 | 4,42 | 3,51 | 10,81 | 104,15 | 154 |
| Говядина, тушенная с капустой | 132/68 | 14,40 | 21,74 | 10,60 | 324,66 | 371 |
| Салат из свеклы с сыром | 55,8/4,2 | 1,68 | 7,16 | 4,26 | 78,8 | 56 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 24,30 | 99 | 527 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **688** | **25,38** | **33,11** | **77,42** | **743,23** |  |
| **ПОЛДНИК** | Биточки рисовые | 150 | 3,71 | 4,05 | 21,51 | 150,12 | 295 |
| Чай с медом | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 52,02 | 503 |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **430** | **4,2** | **4,45** | **44,81** | **249,14** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1663** | **58,15** | **72,69** | **206,53** | **1696,55** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** |
| **ЗАВТРАК** | Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом | 24,5/16,5/4 | 1,75 | 3,17 | 19,46 | 106,29 | 2 |
| Чай с молоком  | 200 | 1,60 | 1,30 | 15,90 | 81 | 506 |
| Омлет натуральный | 160 | 10,79 | 17,41 | 3,70 | 210,93 | 307 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **405** | **14,14** | **21,88** | **39,06** | **398,22** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Кефир | 130 | 3,64 | 3,25 | 5,07 | 68 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **130** | **3,64** | **3,25** | **5,07** | **68** |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с клецками | 180 | 0,79 | 1,71 | 5,74 | 41,4 | 151 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,41 | 5,58 | 28,14 | 207,29 | 243 |
| Котлеты припущенные куринные | 70 | 9,50 | 7,50 | 6,50 | 112 | 417 |
| Салат "Мозайка" | 60 | 0,80 | 4,00 | 4,90 | 68 | 35 |
| Компот из свежих ягод (вишня) | 180 | 0,40 | 0,18 | 20,79 | 86,4 | 526 |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **688** | **21,69** | **19,67** | **93,52** | **651,71** |  |
| **ПОЛДНИК** | Чай с лимоном  | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,68 | 54,9 | 504 |
| Пирожки печеные с капустой | 36/24 | 2,60 | 3,20 | 17,87 | 114,67 | 172 |
| Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **340** | **3,09** | **3,50** | **41,85** | **216,57** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1563** | **42,56** | **48,3** | **179,5** | **1334,5** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшеничная молочная вязкая | 150 | 3,49 | 7,92 | 24,58 | 200,35 | 262 |
| Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 | 513 |
| Бутерброд с сыром | 43,5/13,5 | 3,17 | 3,07 | 13,29 | 93,63 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **407** | **9,86** | **13,69** | **53,77** | **372,98** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток из плодов шиповника | 188 | 0,64 | 0,26 | 22,80 | 87 | 398 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **188** | **0,64** | **0,26** | **22,8** | **87** |  |
| **ОБЕД** | Кисель из кураги | 180 | 0,72 | 0,05 | 24,52 | 102,6 | 521 |
| Уха рыбацкая | 160/20 | 4,03 | 1,60 | 6,98 | 59,4 | 157 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | 434 |
| Котлеты рыбные | 80 | 9,12 | 1,68 | 7,68 | 90,4 | 351 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,74 | 5,48 | 4,08 | 78 | 82 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **698** | **22,13** | **15,23** | **84,88** | **586,62** |  |
| **ПОЛДНИК** | Булочка "Веснушка" | 50 | 2,51 | 2,58 | 25,50 | 147,5 | 578 |
| Молоко кипяченое | 180 | 4,22 | 4,50 | 8,46 | 95,4 | 534 |
| Плоды свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **330** | **8,23** | **7,58** | **54,96** | **338,9** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1623** | **40,86** | **36,76** | **216,41** | **1385,5** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 3,13 | 3,73 | 17,08 | 131,4 | 171 |
| Бутерброд с повидлом с маслом | 20/23/7 | 1,60 | 3,40 | 15,60 | 82,34 | 4 |
| Чай-заварка | 200 | 0,80 | 0,00 | 0,16 | 5,6 | 501 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **430** | **5,53** | **7,13** | **32,84** | **219,34** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Йогурт | 130 | 3,64 | 4,16 | 13,27 | 103,08 | пром. изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **130** | **3,64** | **4,16** | **13,27** | **103,08** |  |
| **ОБЕД** | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,30 | 3,74 | 6,43 | 75,18 | 147 |
| Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3,98 | 5,84 | 23,27 | 131,35 | 248 |
| Гуляш из говядины | 70 | 9,02 | 10,83 | 2,24 | 143,25 | 373 |
| Овощи кнсервированные с лимонной кислотой (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | пром.изг. |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 19,79 | 86,4 | 526 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **688** | **19,71** | **21,31** | **80,2** | **580,6** |  |
| **ПОЛДНИК** | Сырники из творога | 150 | 18,41 | 16,05 | 31,77 | 289,41 | 326 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 12,02 | 58,76 | 502 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **350** | **18,51** | **16,15** | **43,79** | **348,17** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1598** | **47,39** | **48,75** | **170,1** | **1251,19** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** |
| **ЗАВТРАК** | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 170 | 4,09 | 5,99 | 24,48 | 154,14 | 272 |
| Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 508 |
| Бутерброд с маслом | 26/9 | 2,10 | 6,74 | 9,78 | 88,6 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **405** | **9,79** | **16,03** | **59,26** | **386,74** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый) | 188 | 1,32 | 0,00 | 19,18 | 88,36 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **188** | **1,32** | **0** | **19,18** | **88,36** |  |
| **ОБЕД** | Суп крестьянский с крупой | 180 | 1,35 | 3,83 | 7,43 | 70,06 | 160 |
| Суфле из печени | 70 | 9,09 | 4,82 | 2,92 | 107,62 | 35/8 |
| Рагу из овощей | 130 | 2,60 | 6,95 | 11,05 | 101 | 201 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,49 | 2,60 | 4,12 | 41,72 | 10 |
| Кисель из повидла | 180 | 0,00 | 0,00 | 24,47 | 128,6 | 517 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **678** | **19,32** | **18,9** | **77,44** | **585,62** |  |
| **ПОЛДНИК** | Пирожки печеные с капустой | 36/24 | 2,60 | 3,20 | 17,87 | 114,67 | 172 |
| Чай с медом | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 52,02 | 503 |
| Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **340** | **3,09** | **3,50** | **41,67** | **213,69** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1611** | **33,52** | **38,43** | **197,55** | **1274,41** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 160 | 10,79 | 17,41 | 3,70 | 210,93 | 307 |
| Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 | 513 |
| Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом | 24,5/16,5/4 | 1,75 | 3,17 | 19,46 | 106,29 | 2 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **405** | **15,74** | **23,28** | **39,06** | **396,22** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Кефир | 130 | 3,64 | 3,25 | 5,07 | 68 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **130** | **3,64** | **3,25** | **5,07** | **68** |  |
| **ОБЕД** | Солянка из птицы (курица) | 155/25 | 4,38 | 7,97 | 4,20 | 102,42 | 141 |
| Плов из отварной птицы (курица) | 130/70 | 9,24 | 14,14 | 36,10 | 311,9 | 411 |
| Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 12 | пром.изг. |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 24,30 | 99 | 527 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **688** | **19,16** | **22,87** | **93,01** | **661,94** |  |
| **ПОЛДНИК** | Блинчики с джемом | 63,5/6,5 | 1,13 | 4,26 | 24,27 | 155,03 | 549 |
| Чай-заварка | 200 | 0,80 | 0,00 | 0,16 | 5,6 | 501 |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **370** | **2,33** | **4,66** | **34,23** | **207,63** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1593** | **40,87** | **54,06** | **171,37** | **1333,79** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** |
| **ЗАВТРАК** | Каша "Дружба" | 150 | 2,95 | 6,74 | 18,79 | 129,65 | 266 |
| Чай с молоком  | 200 | 1,60 | 1,30 | 15,90 | 81 | 506 |
| Бутерброд с сыром | 43,5/13,5 | 3,17 | 3,07 | 13,29 | 93,63 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **407** | **7,72** | **11,11** | **47,98** | **304,28** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт) | 188 | 0,00 | 0,00 | 22,56 | 90,24 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **188** | **0** | **0** | **22,56** | **90,24** |  |
| **ОБЕД** | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 22,80 | 87 | 538 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 2,48 | 2,59 | 16,34 | 105,01 | 149 |
| Азу | 127/73 | 13,30 | 9,80 | 20,80 | 295,84 | 370 |
| Салат "Студенческий" | 60 | 2,10 | 6,00 | 4,80 | 87 | 39 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **708** | **22,99** | **19,23** | **92,19** | **711,47** |  |
| **ПОЛДНИК** | Пирог с рыбными консервами | 54/16 | 4,86 | 3,00 | 21,78 | 162,2 | 174 |
| Чай с лимоном  | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,68 | 54,9 | 504 |
| Плоды свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **350** | **5,75** | **3,20** | **42,96** | **255,10** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1653** | **36,46** | **33,54** | **205,69** | **1361,09** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая вязкая | 170 | 3,34 | 8,60 | 20,45 | 157,49 | 259 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 12,02 | 58,76 | 502 |
| Бутерброд с маслом | 26/9 | 2,10 | 6,74 | 9,78 | 88,6 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **405** | **5,54** | **15,44** | **42,25** | **304,85** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Йогурт | 130 | 3,64 | 4,16 | 13,27 | 103,08 | пром. изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **130** | **3,64** | **4,16** | **13,27** | **103,08** |  |
| **ОБЕД** | Свекольник | 180 | 1,62 | 2,59 | 12,19 | 78,37 | 136 |
| Рулет из мяса говядины с макаронами | 120/80 | 15,06 | 13,30 | 34,32 | 302,5 | 296 |
| Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | пром.изг. |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 20,09 | 86,4 | 526 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **688** | **22,09** | **16,79** | **95,07** | **611,69** |  |
| **ПОЛДНИК** | Печенье | 50 | 2,50 | 4,70 | 31,64 | 203,5 | пром.изг. |
| Молоко кипяченое | 180 | 4,22 | 4,50 | 8,46 | 95,4 | 534 |
| Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **330** | **7,12** | **9,5** | **50,4** | **345,9** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1553** | **38,39** | **45,89** | **200,99** | **1365,52** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая вязкая | 150 | 3,80 | 7,55 | 19,82 | 123,4 | 261 |
| Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 508 |
| Бутерброд с повидлом с маслом | 20/23/7 | 1,60 | 3,40 | 15,60 | 82,34 | 4 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **400** | **9,00** | **14,25** | **60,42** | **349,74** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 188 | 0,94 | 0,00 | 23,31 | 103,4 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | **188** | **0,94** | **0** | **23,31** | **103,4** |  |
| **ОБЕД** | Рассольник | 180 | 3,28 | 4,59 | 9,79 | 102,01 | 138 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 129/71 | 9,34 | 5,42 | 18,92 | 195,84 | 346 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,74 | 6,10 | 4,40 | 78 | 82 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,24 | 0,10 | 21,42 | 87 | 518 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **708** | **18,39** | **16,91** | **81,98** | **599,47** |  |
| **ПОЛДНИК** | Пудинг пшенный | 150 | 3,64 | 9,52 | 45,05 | 157,88 | 291 |
| Чай с медом | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 52,02 | 503 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | **330** | **3,73** | **9,52** | **58,55** | **209,9** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1626** | **32,06** | **40,68** | **224,26** | **1262,51** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | **16096** | **405,01** | **450,37** | **1957,77** | **13503,29** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | **1609,6** | **40,501** | **45,037** | **195,777** | **1350,329** |  |