



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

21.03-03.04.2024 г

День: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С мг | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 150 | 4,084 | 4,100 | 17,250 | 121,000 | | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/10 | 3,000 | 4,000 | 9,060 | 105,000 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 8,284 | 9,420 | 32,340 | 257,440 | | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный Ацидолакт | 125/1шт | 3,125 | 3,130 | 16,000 | 104,650 | 12,380 | пром |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 16,000 | 104,650 | 12,380 | |
| Обед | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 4,360 | 4,800 | 12,370 | 110,120 | 0,450 | 29 |
| | Плов из отварной говядины | 030/110 | 10,260 | 12,470 | 33,707 | 288,098 | | 85 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,200 | | 14,000 | 48,800 | 18,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | пром |
| Итого за Обед | | | 16,020 | 17,500 | 82,077 | 542,018 | 18,450 | |
| Полдник | Булочка дорожная | 065 | 3,695 | 8,520 | 26,503 | 197,460 | | 470 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 3,695 | 8,520 | 27,503 | 201,460 | | |
| Ужин | Рыба запеченная с картофелем | 150 | 9,981 | 7,890 | 20,080 | 186,832 | 3,120 | 264 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 11,000 | 46,400 | | пром |
| | Апельсины свежие | 070 | 0,295 | 0,540 | 13,000 | 57,200 | 14,000 | пром |
| Итого за Ужин | | | 10,876 | 8,430 | 45,080 | 294,432 | 17,120 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 47,950 | |

День: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша Солнышко (кукурузная) | 150 | 4,400 | 5,910 | 21,429 | 130,270 | | 199 |
| | Напиток кофейный | 180 | 1,200 | 0,800 | 6,000 | 39,480 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 9,060 | 95,640 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,600 | 10,710 | 36,489 | 265,390 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт (вишня) | 150 | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 92,750 | 10,082 | пром |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 92,750 | 10,082 | |
| Обед | Сельдь соленая | 15 | 1,350 | 1,604 | | 36,273 | | 83 |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 4,020 | 4,833 | 13,000 | 111,577 | 2,963 | 76 |
| | Жаркое по-домашнему | 110/30 | 9,498 | 9,681 | 25,530 | 209,307 | 2,010 | 276 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,100 | | 14,000 | 56,000 | 19,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | пром |
| Итого за Обед | | | 16,168 | 16,348 | 74,530 | 508,157 | 23,973 | |
| Полдник | Пюре яблочное | 125/1шт | | | 13,750 | 55,000 | 11,000 | пром |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | | | 14,750 | 59,000 | 11,000 | |
| Ужин | Творожная масса | 100 | 9,000 | 9,000 | 23,360 | 210,040 | | пром |
| | Блинчики с маслом | 100/5 | 3,400 | 7,192 | 32,871 | 216,492 | | 447 |
| | Джем | 30 | 0,857 | | 10,000 | 44,571 | 1,548 | пром |
| | Чай без сахара | 180 | 0,225 | | | 3,600 | | 410 |
| Итого за Ужин | | | 13,482 | 16,192 | 66,231 | 474,703 | 1,548 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 46,603 | |

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 | 4,030 | 4,860 | 18,311 | 130,740 | | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/10 | 3,000 | 5,000 | 12,096 | 105,000 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 11,180 | 36,437 | 276,540 | | |
| 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 | Суп из овощей | 150 | 4,001 | 4,900 | 10,520 | 102,000 | 4,495 | 22 |
| | Гуляш из отварного мяса | 30/40 | 9,190 | 4,956 | 2,955 | 123,646 | | 277 |
| | Макаронные отварные | 110 | 2,032 | 3,280 | 23,400 | 131,520 | | 205 |
| | Кисель из свежей ягоды | 180 | 0,018 | | 19,000 | 48,000 | 18,000 | 590 |
| | Хлеб ржаной яс | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 17,241 | 14,136 | 77,875 | 510,166 | 22,495 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 065 | 2,041 | 5,000 | 29,640 | 169,266 | | 469 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 3,241 | 6,320 | 35,670 | 210,066 | | |
| Ужин | Котлеты рыбные любительские | 60 | 7,418 | 6,379 | 3,000 | 103,128 | 3,400 | 256 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,000 | 3,885 | 24,798 | 138,000 | | 76 |
| | Икра кабачковая | 30 | 0,370 | 2,100 | 2,220 | 29,100 | 4,105 | пром |
| | Чай с лимоном | 150 | | | 4,000 | 16,000 | 15,000 | 393 |
| | Хлеб ржаной | 025 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 10,788 | 12,864 | 45,018 | 338,728 | 22,505 | |
| 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 | Омлет натуральный | 130 | 5,049 | 5,340 | 5,185 | 93,010 | 0,026 | 20 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/10 | 3,000 | 5,000 | 14,960 | 122,200 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 9,249 | 11,660 | 26,175 | 256,010 | 0,026 | |
| Завтрак 2 | Снежок | 150 | 3,750 | 3,750 | 10,500 | 90,750 | | пром |
| | 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 | 6,400 | 58 |
| | Шницель рубленый | 50 | 5,451 | 6,090 | 4,693 | 94,576 | | 282 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,500 | 3,885 | 21,000 | 118,671 | 4,154 | 321 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,200 | | 16,000 | 64,000 | 22,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | пром |
| Итого за Обед | | | 13,451 | 15,075 | 77,693 | 481,109 | 32,554 | |
| Полдник | Гребешок с повидлом | 65 | 2,700 | 5,652 | 36,862 | 209,410 | 12,260 | 462 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 3,900 | 6,972 | 42,892 | 250,210 | 12,260 | |
| Ужин | Бефстроганов из печени | 40/40 | 9,200 | 5,648 | 5,863 | 107,000 | 1,860 | 408 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110 | 1,850 | 3,757 | 20,877 | 124,721 | | 179 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8,000 | 32,000 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,600 | 0,138 | 11,000 | 58,200 | | пром |
| Итого за Ужин | | | 11,650 | 9,543 | 45,740 | 321,921 | 1,860 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 46,700 | |

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 | 30/10 | 3,000 | 5,000 | 11,611 | 105,400 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 10,660 | 35,922 | 277,864 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 150 | 3,750 | 3,750 | 6,300 | 81,000 | | пром |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 6,300 | 81,000 | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с курицей | 150 | 4,064 | 5,003 | 14,070 | 117,280 | | 86 |
| | Бигус из сежей капусты с курицей | 120/40 | 8,891 | 7,819 | 28,300 | 218,960 | 3,600 | 440 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,100 | | 14,000 | 56,000 | 19,000 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | пром |
| Итого за Обед | | | 15,055 | 13,822 | 78,370 | 497,240 | 22,600 | |
| Полдник | Пряник | 40 | 2,000 | 5,212 | 20,201 | 158,640 | | пром |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,250 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 3,200 | 6,462 | 26,231 | 199,440 | | |
| Ужин | Запеканка творожная | 130 | 11,443 | 11,306 | 28,396 | 238,471 | 0,400 | 237 |
| | Соус абрикосовый | 40 | 0,132 | | 14,781 | 53,985 | 9,000 | 359 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,360 | пром |
| Итого за Ужин | | | 11,765 | 11,306 | 56,177 | 344,456 | 22,760 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 46,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,360 | |

День: 6

| 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 | 9,060 | 95,640 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | | 8,364 | 10,400 | 33,401 | 271,340 | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Бифимикс" | 125/1шт | 3,125 | 3,130 | 8,000 | 72,670 | 9,260 | пром |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 8,000 | 72,670 | 9,260 | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 150 | 4,030 | 5,024 | 14,015 | 117,000 | 6,150 | 67 |
| | Тефтели рыбные | 60 | 9,760 | 6,570 | 3,270 | 111,250 | 0,010 | 261,14 |
| | Пюре розовое | 120 | 2,350 | 3,140 | 22,149 | 126,060 | 3,210 | 322 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,012 | | 14,000 | 56,000 | 26,061 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | пром |
| Итого за Обед | | | 17,352 | 14,964 | 75,434 | 505,310 | 35,431 | |
| Полдник | Баранка яичная | 040 | 2,064 | 7,295 | 28,000 | 185,000 | | пром |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 3,264 | 8,615 | 34,030 | 225,800 | | |
| Ужин | Котлета мясная | 60 | 6,488 | 3,530 | 2,560 | 85,173 | | 299 |
| | Соус томатный | 030 | 0,200 | 3,081 | 15,175 | 60,707 | 0,309 | 348 |
| | Спагетти с маслом | 110 | 2,382 | 3,280 | 23,400 | 129,000 | | 205 |
| | Чай без сахара | 180 | 0,225 | | | 3,600 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 11,000 | 46,400 | | пром |
| Итого за Ужин | | | 9,895 | 9,891 | 52,135 | 324,880 | 0,309 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенно-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 | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 9,060 | 95,640 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,320 | 9,730 | 30,404 | 250,340 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт (вишня) | 150 | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 92,750 | 10,082 | пром |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 92,750 | 10,082 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 150 | 4,340 | 4,890 | 13,080 | 101,690 | 2,006 | 81 |
| | Мясо, тушеное в томатном | 40/50 | 8,923 | 5,138 | 3,360 | 132,789 | 0,735 | 277 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110 | 1,850 | 3,757 | 20,877 | 124,721 | | 179 |
| | Кисель из свежей ягоды | 180 | 0,018 | | 19,000 | 48,000 | 18,000 | 590 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | пром |
| Итого за Обед | | | 16,331 | 14,015 | 78,317 | 502,200 | 20,741 | |
| Полдник | Уголок творожный с повидлом | 60 | 3,054 | 7,174 | 29,818 | 206,405 | 0,029 | 464 |
| | Чай без сахара | 180 | 0,225 | | | 3,600 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 3,279 | 7,174 | 29,818 | 210,005 | 0,029 | |
| Ужин | Голубцы ленивые | 135 | 9,530 | 12,331 | 22,461 | 218,305 | 4,016 | 298 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8,000 | 32,000 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 11,000 | 46,400 | | пром |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,360 | пром |
| Итого за Ужин | | | 10,320 | 12,331 | 53,461 | 344,705 | 17,376 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 48,228 | |

День: 8

| 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 | 121,000 | | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/10 | 3,000 | 5,000 | 12,096 | 105,000 | | 3 |
| | Итого за Завтрак | | | 8,284 | 10,420 | 35,376 | 266,800 | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Целебный" | 125/1шт | 3,125 | 5,130 | 16,000 | 122,670 | 8,307 | пром |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 5,130 | 16,000 | 122,670 | 8,307 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 150 | 4,060 | 4,300 | 11,096 | 114,670 | 1,665 | 85 |
| | Азу из говядины | 40/130 | 7,017 | 5,008 | 28,540 | 161,920 | 17,000 | 438,01 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,100 | | 14,000 | 56,000 | 19,000 | 376 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | пром |
| Итого за Обед | | | 13,177 | 10,308 | 75,636 | 437,590 | 37,665 | |
| Полдник | Печенье Овсяное | 030 | 2,068 | 6,000 | 19,200 | 150,000 | | пром |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,250 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 3,268 | 7,250 | 25,230 | 190,800 | | |
| Ужин | Биточек рыбный особый | 60 | 8,921 | 6,507 | 3,000 | 105,200 | 0,050 | 262 |
| | Соус сметанный | 030 | 2,000 | 3,000 | 11,960 | 82,840 | | 354 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,000 | 3,885 | 24,798 | 138,000 | | 76 |
| | Чай без сахара | 180 | 0,225 | | | 3,600 | | 410 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | пром |
| Итого за Ужин | | | 14,146 | 13,815 | 50,758 | 382,140 | 0,050 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 46,923 | 203,000 | 1400,000 | 46,022 | |

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 | 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 | 150 | 4,060 | 4,720 | 13,210 | 113,864 | 3,500 | 57 |
| | Котлета Домашняя | 60 | 7,150 | 6,680 | 5,771 | 110,922 | | 299 |
| | Соус молочный | 30 | 1,200 | 1,720 | 10,517 | 62,300 | 1,960 | 347 |
| | Макароны отварные | 110 | 2,382 | 3,280 | 20,400 | 118,548 | | 205 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,200 | | 16,000 | 64,000 | 22,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | пром |
| Итого за Обед | | | 16,192 | 16,630 | 87,898 | 564,634 | 27,460 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Крендель на сахаре | 60 | 2,640 | 6,449 | 22,046 | 156,785 | | 191 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,250 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 3,840 | 7,699 | 28,076 | 197,585 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Медвежата мясные | 060 | 6,929 | 4,626 | 4,200 | 89,000 | | 98 |
| | 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 | | 11,000 | 46,400 | | пром |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,360 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 10,219 | 8,511 | 56,200 | 334,071 | 17,514 | |
| Итого за день | | | 42 | 47 | 203 | 1400 | 45,000 | |

День: 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша молочная кукурузно-рисовая | 150 | 4,840 | 4,080 | 21,600 | 123,200 | | 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 | | | 9,040 | 9,880 | 39,696 | 267,680 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| | Ряженка | 100 | 2,500 | 2,500 | 8,000 | 64,500 | | пром |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,500 | 2,500 | 8,000 | 64,500 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 4,409 | 4,580 | 14,002 | 114,100 | 1,000 | 82 |
| | Бефстроганов из куриной грудки | 40/40 | 7,460 | 5,768 | 2,041 | 100,820 | 0,250 | 300 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 1,850 | 3,757 | 20,877 | 120,484 | | 179 |
| | Напиток из свежемороженой ягоды | 180 | 0,123 | | 16,000 | 64,000 | 28,000 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | пром |
| Итого за Обед | | | 15,842 | 15,105 | 74,920 | 504,404 | 29,250 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Печенье | 040 | 1,700 | 4,755 | 22,400 | 139,195 | | пром |
| | Чай без сахара | 180 | 0,225 | | | 3,600 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 1,925 | 4,755 | 22,400 | 142,795 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Суфле творожное | 130 | 10,486 | 11,970 | 29,984 | 275,523 | 1,870 | 365 |
| | Молоко сгущенное | 030 | 1,912 | 2,250 | 14,000 | 83,898 | | пром |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Апельсины свежие | 095 | 0,295 | 0,540 | 13,000 | 57,200 | 14,000 | пром |
| Итого за Ужин | | | 12,693 | 14,760 | 57,984 | 420,621 | 15,870 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,120 | |

| | | | | | | |
|--|------|------|-------|--------|------|--|
| Итого за период | 420 | 469 | 2030 | 14000 | 461 | |
| Среднее значение за период | 42,0 | 46,9 | 203,0 | 1400,0 | 46,1 | |
| 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.