



Утверждаю:  
Сидорчук Е.В.

Директор

Комбинат  
детского  
питания

"Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет  
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

06.03-20.03.2024 г

День: 1

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                             |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная овсяная       | 200         | 5,324                | 5,500  | 19,041  | 146,790                        |           | 185         |
|                  | Какао с молоком             | 200         | 2,020                | 1,460  | 14,000  | 77,140                         |           | 397         |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром   | 30/10/10    | 5,620                | 8,000  | 20,580  | 168,800                        |           | 3           |
| Итого за Завтрак |                             |             | 12,964               | 14,960 | 53,621  | 392,730                        |           |             |
| Завтрак 2        | Бифивит                     | 100         | 2,500                | 2,500  | 8,000   | 64,500                         |           | 401         |
|                  | Итого за Завтрак 2          |             |                      | 2,500  | 2,500   | 8,000                          | 64,500    |             |
| Обед             | Суп картофельный с клецками | 200         | 5,680                | 6,140  | 14,300  | 137,396                        | 1,200     | 85          |
|                  | Плов с цыплятами            | 130/50      | 11,019               | 11,032 | 32,000  | 274,400                        | 0,460     | 304         |
|                  | Компот из сухофруктов       | 200         | 0,400                |        | 18,000  | 73,600                         | 20,000    | 376         |
|                  | Хлеб ржаной                 | 050         | 2,000                | 1,000  | 22,000  | 105,000                        |           | 1           |
| Итого за Обед    |                             |             | 19,099               | 18,172 | 86,300  | 590,396                        | 21,660    |             |
| Полдник          | Пряник                      | 50          | 2,575                | 6,515  | 28,202  | 181,600                        |           | 100         |
|                  | Чай с молоком               | 200         | 1,400                | 2,500  | 14,000  | 84,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |                             |             | 3,975                | 9,015  | 42,202  | 265,700                        |           |             |
| Ужин             | Суфле творожное             | 150         | 14,911               | 14,753 | 38,000  | 350,160                        | 1,200     | 126         |
|                  | Соус абрикосовый            | 50          | 0,240                |        | 17,877  | 68,114                         | 12,040    | 359         |
|                  | Чай без сахара              | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
|                  | Апельсины свежие            | 100         | 0,311                | 0,600  | 14,000  | 64,400                         | 20,100    | 386         |
| Итого за Ужин    |                             |             | 15,462               | 15,353 | 70,877  | 486,674                        | 33,340    |             |
| Итого за день    |                             |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 55,000    |             |

День: 2

| Прием пищи       | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                               |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная пшеничная       | 200         | 5,840                | 6,030  | 26,350  | 185,030                        |           | 185         |
|                  | Чай с молоком                 | 200         | 1,400                | 2,500  | 8,000   | 60,100                         |           | 29          |
|                  | Бутерброд с маслом            | 30/10       | 3,620                | 8,000  | 20,580  | 168,800                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |                               |             | 10,860               | 16,530 | 55,430  | 413,930                        |           |             |
| Завтрак 2        | Биоiogурт (клюква)            | 125/1шт     | 3,125                | 3,130  | 11,000  | 100,670                        | 12,380    | 401         |
|                  | Итого за Завтрак 2            |             |                      | 3,125  | 3,130   | 11,000                         | 100,670   | 12,380      |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем  | 200         | 5,083                | 5,190  | 15,420  | 138,832                        | 2,500     | 57          |
|                  | Рыба духовая                  | 70          | 11,573               | 6,665  | 4,400   | 149,789                        |           | 98          |
|                  | Пюре картофельное             | 130         | 2,580                | 4,520  | 23,580  | 147,360                        | 0,832     | 321         |
|                  | Напиток из шиповника          | 200         | 0,021                |        | 22,000  | 80,000                         | 26,180    | 398         |
|                  | Хлеб пшеничный                | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | 1           |
| Итого за Обед    |                               |             | 20,457               | 16,605 | 87,400  | 610,981                        | 29,512    |             |
| Полдник          | Уголок творожный с повидлом   | 75          | 5,840                | 9,010  | 48,000  | 296,360                        | 4,710     | 464,02      |
|                  | Чай без сахара                | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
| Итого за Полдник |                               |             | 5,840                | 9,010  | 49,000  | 300,360                        | 4,710     |             |
| Ужин             | Мясо тушеное в томатном соусе | 50/50       | 10,578               | 9,405  | 8,805   | 114,159                        | 6,000     | 20          |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая    | 130         | 2,540                | 5,320  | 24,165  | 160,700                        |           | 108         |
|                  | Чай с сахаром                 | 200         |                      |        | 12,000  | 48,000                         |           | 410         |
|                  | Хлеб пшеничный                | 025         | 0,600                |        | 13,200  | 51,200                         |           | 1           |
| Итого за Ужин    |                               |             | 13,718               | 14,725 | 58,170  | 374,059                        | 6,000     |             |
| Итого за день    |                               |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 52,602    |             |



День: 3

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                 | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|---------------|----------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                      |                                     |               | Б                    | Ж              | У               |                                |               |             |
| Завтрак              | Макароны ,запеченные с сыром        | 160/10        | 3,410                | 9,837          | 39,119          | 247,352                        |               | 207         |
|                      | Чай без сахара                      | 200           |                      |                | 1,000           | 4,000                          |               | 410         |
|                      | Бутерброд с маслом                  | 30/10         | 5,000                | 5,500          | 18,653          | 143,955                        |               | 1           |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>             |               | <b>8,410</b>         | <b>15,337</b>  | <b>58,772</b>   | <b>395,307</b>                 |               |             |
| Завтрак 2            | Сок детский                         | 200/1шт       | 1,000                |                | 22,000          | 88,000                         | 11,362        | 418         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>           |               | <b>1,000</b>         |                | <b>22,000</b>   | <b>88,000</b>                  | <b>11,362</b> |             |
| Обед                 | Рассольник ленинградский            | 200           | 5,000                | 6,000          | 14,000          | 147,000                        | 3,440         | 76          |
|                      | Мясо духовое                        | 170           | 12,735               | 11,650         | 36,217          | 295,045                        | 6,237         | 435         |
|                      | Компот из кураги                    | 180           | 0,040                |                | 20,000          | 80,000                         | 22,000        | 376         |
|                      | Хлеб Дарницкий                      | 050           | 2,000                | 1,000          | 22,000          | 105,000                        |               | 1           |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                |               | <b>19,775</b>        | <b>18,650</b>  | <b>92,217</b>   | <b>627,045</b>                 | <b>31,677</b> |             |
| Полдник              | Печенье                             | 050           | 4,291                | 6,800          | 20,878          | 178,974                        |               | 100         |
|                      | Бифивит                             | 200           | 5,000                | 5,000          | 14,400          | 129,365                        |               | 401         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>             |               | <b>9,291</b>         | <b>11,800</b>  | <b>35,278</b>   | <b>308,339</b>                 |               |             |
| Ужин                 | Биточки рыбные с овощами запеченные | 80            | 10,860               | 6,921          | 3,941           | 107,011                        | 6,400         | 259         |
|                      | Икра кабачковая                     | 30            | 0,260                | 1,000          | 6,330           | 35,240                         | 1,500         | 1           |
|                      | Рис припущенный                     | 150           | 3,404                | 5,792          | 30,462          | 182,558                        |               | 76,31       |
|                      | Чай без сахара                      | 200           |                      |                | 1,000           | 4,000                          |               | 410         |
|                      | Хлеб Дарницкий                      | 25            | 1,000                | 0,500          | 11,000          | 52,500                         |               | 1           |
|                      | <b>Итого за Ужин</b>                |               | <b>15,524</b>        | <b>14,213</b>  | <b>52,733</b>   | <b>381,309</b>                 | <b>7,900</b>  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>54,000</b> | <b>60,000</b>        | <b>261,000</b> | <b>1800,000</b> | <b>50,939</b>                  |               |             |

День: 4

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                 | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|---------------|----------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                      |                                     |               | Б                    | Ж              | У               |                                |               |             |
| Завтрак              | Омлет натуральный                   | 150           | 7,347                | 6,420          | 9,650           | 123,312                        | 0,031         | 20          |
|                      | Какао с молоком                     | 200           | 2,020                | 1,460          | 14,000          | 77,140                         |               | 397         |
|                      | Бутерброд с маслом, сыром           | 30/10/10      | 5,620                | 8,000          | 20,580          | 168,800                        |               | 3           |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>             |               | <b>14,987</b>        | <b>15,880</b>  | <b>44,230</b>   | <b>369,252</b>                 | <b>0,031</b>  |             |
| Завтрак 2            | Снежок                              | 150           | 3,750                | 3,750          | 10,500          | 90,750                         |               | 401         |
|                      | <b>Итого за Завтрак 2</b>           |               | <b>3,750</b>         | <b>3,750</b>   | <b>10,500</b>   | <b>90,750</b>                  |               |             |
| Обед                 | Щи из свежей капусты                | 200           | 5,286                | 5,740          | 14,860          | 165,032                        | 7,100         | 67          |
|                      | Суфле из печени с морковью          | 80            | 9,070                | 7,839          | 3,019           | 133,068                        | 13,843        | 477         |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 130           | 3,540                | 4,220          | 25,380          | 153,000                        |               | 179         |
|                      | Соус сметанный                      | 030           | 2,000                | 3,000          | 10,244          | 59,000                         |               | 354         |
|                      | Компот из сухофруктов               | 180           | 0,400                |                | 22,000          | 89,600                         | 24,000        | 376         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 050           | 1,200                | 0,230          | 22,000          | 95,000                         |               | 1           |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                |               | <b>21,496</b>        | <b>21,029</b>  | <b>97,503</b>   | <b>694,700</b>                 | <b>44,943</b> |             |
| Полдник              | Печенье песочное сахарное           | 50            | 2,617                | 6,845          | 34,000          | 182,066                        |               | 191         |
|                      | Чай без сахара                      | 200           |                      |                | 1,000           | 4,000                          |               | 410         |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>             |               | <b>2,617</b>         | <b>6,845</b>   | <b>35,000</b>   | <b>186,066</b>                 |               |             |
| Ужин                 | Икра морковная                      | 50            | 0,550                | 3,110          | 8,267           | 62,256                         | 3,270         | 55          |
|                      | Запеканка картофельная с мясом      | 180           | 10,000               | 9,386          | 40,300          | 297,776                        | 6,452         | 291         |
|                      | Чай с сахаром                       | 200           |                      |                | 12,000          | 48,000                         |               | 411         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 025           | 0,600                |                | 13,200          | 51,200                         |               | 1           |
|                      | <b>Итого за Ужин</b>                |               | <b>11,150</b>        | <b>12,496</b>  | <b>73,767</b>   | <b>459,232</b>                 | <b>9,722</b>  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>54,000</b> | <b>60,000</b>        | <b>261,000</b> | <b>1800,000</b> | <b>54,696</b>                  |               |             |



День: 5

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |  |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная манная                       | 200         | 5,096                | 6,139  | 24,350  | 154,923                        |           | 185         |
|                  | Напиток кофейный                           | 200         | 1,500                | 1,200  | 7,000   | 44,800                         |           | 395         |
|                  | Бутерброд с маслом                         | 30/10       | 5,000                | 5,500  | 18,653  | 143,955                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |  |             | 11,596               | 12,839 | 50,003  | 343,678                        |           |             |
| Завтрак 2        | Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха) | 200         | 0,160                |        | 18,000  | 72,000                         | 15,000    | 700         |
|                  | Итого за Завтрак 2                         |             |                      | 0,160  |         | 18,000                         | 72,000    | 15,000      |
| Обед             | Суп-лапша домашняя с курицей               | 200         | 5,083                | 7,070  | 14,840  | 158,692                        |           | 86          |
|                  | Запеканка из грудки с овощами              | 160         | 13,120               | 8,072  | 30,978  | 248,000                        | 0,045     | 311,02      |
|                  | Компот из кураги                           | 180         | 0,040                |        | 20,000  | 80,000                         | 22,000    | 376         |
|                  | Хлеб ржаной                                | 050         | 2,000                | 1,000  | 22,000  | 105,000                        |           | 1           |
| Итого за Обед    |  |             | 20,243               | 16,142 | 87,818  | 591,692                        | 22,045    |             |
| Полдник          | Баранка яичная                             | 050         | 2,580                | 6,435  | 27,309  | 197,000                        |           | 100         |
|                  | Чай с молоком                              | 200         | 1,400                | 2,500  | 8,000   | 60,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |  |             | 3,980                | 8,935  | 35,309  | 257,100                        |           |             |
| Ужин             | Вареники ленивые с маслом                  | 160/10      | 15,310               | 12,408 | 38,694  | 327,240                        |           | 25          |
|                  | Соус сметанный сладкий                     | 030         | 2,400                | 9,076  | 16,176  | 139,890                        | 0,026     | 354         |
|                  | Чай без сахара                             | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
|                  | Апельсины свежие                           | 100         | 0,311                | 0,600  | 14,000  | 64,400                         | 20,100    | 386         |
| Итого за Ужин    |  |             | 18,021               | 22,084 | 69,870  | 535,530                        | 20,126    |             |
| Итого за день    |  |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 57,171    |             |

День: 6

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |  |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная рисовая                        | 200         | 5,960                | 5,920  | 24,840  | 156,270                        |           | 185         |
|                  | Какао с молоком                              | 200         | 2,020                | 1,460  | 14,000  | 77,140                         |           | 397         |
|                  | Бутерброд с маслом                           | 30/15       | 4,073                | 8,500  | 25,653  | 198,320                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |  |             | 12,053               | 15,880 | 64,493  | 431,730                        |           |             |
| Завтрак 2        | Биопродукт кисломолочный "Целебный" (персик) | 125/1шт     | 3,125                | 3,125  | 16,000  | 122,670                        | 8,307     | 401         |
|                  | Итого за Завтрак 2                           |             |                      | 3,125  | 3,125   | 16,000                         | 122,670   | 8,307       |
| Обед             | Суп картофельный с горохом                   | 200         | 5,720                | 5,130  | 14,116  | 137,701                        | 4,657     | 81          |
|                  | Биточки рыбные Нежные                        | 80/30       | 11,313               | 8,554  | 11,018  | 166,190                        | 6,339     | 393,15      |
|                  | Пюре картофельное                            | 150         | 3,150                | 5,630  | 23,580  | 147,820                        | 4,920     | 321         |
|                  | Напиток из шиповника                         | 200         | 0,021                |        | 22,000  | 80,000                         | 26,180    | 398         |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | 1           |
| Итого за Обед    |  |             | 21,404               | 19,544 | 92,714  | 626,711                        | 42,096    |             |
| Полдник          | Печенье Овсяное                              | 050         | 3,109                | 7,701  | 32,000  | 210,164                        |           | 100         |
|                  | Чай с молоком                                | 200         | 1,400                | 2,500  | 14,000  | 84,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |  |             | 4,509                | 10,201 | 46,000  | 294,264                        |           |             |
| Ужин             | Котлета Домашняя                             | 80          | 8,835                | 6,697  | 5,857   | 126,684                        |           | 299,31      |
|                  | Капуста тушенная                             | 150         | 3,474                | 4,415  | 23,936  | 135,741                        | 7,456     | 336         |
|                  | Чай без сахара                               | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 030         | 0,600                | 0,138  | 11,000  | 58,200                         |           | 1           |
| Итого за Ужин    |  |             | 12,909               | 11,250 | 41,793  | 324,625                        | 7,456     |             |
| Итого за день    |  |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 57,859    |             |



День: 7

| Прием пищи         | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |                                |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак            | Каша молочная овсяная          | 200         | 5,324                | 5,500  | 19,041  | 146,790                        |           | 185         |
|                    | Напиток кофейный               | 200         | 1,500                | 1,200  | 7,000   | 44,800                         |           | 395         |
|                    | Бутерброд с маслом             | 30/15       | 4,073                | 8,500  | 25,653  | 198,320                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак   |                                |             | 10,897               | 15,200 | 51,694  | 389,910                        |           |             |
| Завтрак 2          |                                |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Йогурт (персик)                | 150         | 3,750                | 5,000  | 13,500  | 150,260                        |           | 401         |
| Итого за Завтрак 2 |                                |             | 3,750                | 5,000  | 13,500  | 150,260                        |           |             |
| Обед               | Свекольник (борщ с картофелем) | 200         | 5,020                | 5,080  | 14,013  | 134,200                        | 8,653     | 58          |
|                    | Тефтели мясные                 | 70          | 9,280                | 6,080  | 8,644   | 111,360                        |           | 286         |
|                    | Рис с овощами                  | 130         | 3,141                | 4,574  | 24,135  | 138,460                        | 0,155     | 315         |
|                    | Компот из изюма                | 200         | 0,541                |        | 18,000  | 74,000                         | 25,000    | 376         |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | 1           |
| Итого за Обед      |                                |             | 19,182               | 15,964 | 86,792  | 553,020                        | 33,808    |             |
| Полдник            |                                |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Ватрушка с творогом            | 075         | 4,886                | 10,925 | 31,312  | 187,544                        | 0,074     | 458         |
|                    | Чай без сахара                 | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
| Итого за Полдник   |                                |             | 4,886                | 10,925 | 32,312  | 191,544                        | 0,074     |             |
| Ужин               |                                |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Макаронник с говядиной         | 180         | 12,505               | 10,395 | 34,056  | 305,000                        |           | 309         |
|                    | Соус сметанный с томатом       | 040         | 1,980                | 2,516  | 14,446  | 104,546                        | 4,460     | 373         |
|                    | Чай без сахара                 | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 025         | 0,600                |        | 13,200  | 51,200                         |           | 1           |
|                    | Яблоки свежие                  | 100         | 0,200                |        | 14,000  | 50,520                         | 14,000    | 386         |
| Итого за Ужин      |                                |             | 15,285               | 12,911 | 76,702  | 515,266                        | 18,460    |             |
| Итого за день      |                                |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 52,342    |             |

День: 8

| Прием пищи         | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |                             |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак            | Каша молочная Дружба        | 200/5       | 5,840                | 5,630  | 25,600  | 167,670                        |           | 185         |
|                    | Какао с молоком             | 200         | 2,020                | 1,460  | 14,000  | 77,140                         |           | 397         |
|                    | Бутерброд с маслом, сыром   | 30/10/15    | 3,620                | 8,000  | 20,580  | 168,800                        |           | 3           |
| Итого за Завтрак   |                             |             | 11,480               | 15,090 | 60,180  | 413,610                        |           |             |
| Завтрак 2          |                             |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Бифивит                     | 100         | 2,500                | 2,500  | 8,000   | 64,500                         |           | 401         |
| Итого за Завтрак 2 |                             |             | 2,500                | 2,500  | 8,000   | 64,500                         |           |             |
| Обед               |                             |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Суп картофельный с гречками | 200         | 4,890                | 5,170  | 14,800  | 147,100                        | 4,750     | 77          |
|                    | Голубцы ленивые             | 190         | 11,338               | 6,865  | 39,634  | 262,900                        | 7,465     | 298         |
|                    | Компот из сухофруктов       | 200         | 0,400                |        | 18,000  | 73,600                         | 20,000    | 376         |
|                    | Хлеб Дарницкий              | 050         | 2,000                | 1,000  | 22,000  | 105,000                        |           | 1           |
| Итого за Обед      |                             |             | 18,628               | 13,035 | 94,434  | 588,600                        | 32,215    |             |
| Полдник            |                             |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Пряник                      | 50          | 2,575                | 6,515  | 28,202  | 181,600                        |           | 100         |
|                    | Чай с молоком               | 200         | 1,400                | 2,500  | 14,000  | 84,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник   |                             |             | 3,975                | 9,015  | 42,202  | 265,700                        |           |             |
| Ужин               |                             |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Рыба тушеная с овощами      | 60/60       | 13,267               | 14,230 | 7,604   | 211,270                        | 3,000     | 247,05      |
|                    | Пюре картофельное           | 150         | 3,150                | 5,630  | 23,580  | 147,820                        | 4,920     | 321         |
|                    | Чай с лимоном               | 200         |                      |        | 14,000  | 56,000                         | 10,918    | 80          |
|                    | Хлеб Дарницкий              | 25          | 1,000                | 0,500  | 11,000  | 52,500                         |           | 1           |
| Итого за Ужин      |                             |             | 17,417               | 20,360 | 56,184  | 467,590                        | 18,838    |             |
| Итого за день      |                             |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 51,053    |             |



День: 9

| Прием пищи                | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                           |                                  |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                   | Омлет натуральный с сыром        | 150         | 7,090                | 6,720         | 10,916         | 132,080                        | 0,137         | 124,02      |
|                           | Чай с молоком                    | 200         | 1,400                | 2,500         | 8,000          | 60,100                         |               | 29          |
|                           | Бутерброд с маслом               | 40/15       | 5,730                | 8,625         | 21,595         | 148,700                        |               | 1,38        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                  |             | <b>14,220</b>        | <b>17,845</b> | <b>40,511</b>  | <b>340,880</b>                 | <b>0,137</b>  |             |
| Завтрак 2                 |                                  |             |                      |               |                |                                |               |             |
|                           | Снежок                           | 180         | 4,500                | 4,500         | 14,400         | 127,500                        |               | 401         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                  |             | <b>4,500</b>         | <b>4,500</b>  | <b>14,400</b>  | <b>127,500</b>                 |               |             |
| Обед                      | Суп из овощей                    | 200         | 5,080                | 5,400         | 14,760         | 130,840                        | 6,013         | 22          |
|                           | Мясо, тушеное в томатном соусе   | 40/50       | 8,923                | 5,138         | 4,936          | 116,789                        | 5,735         | 277,2       |
|                           | Спагетти с маслом                | 130         | 3,078                | 4,650         | 24,829         | 143,480                        |               | 205         |
|                           | Компот из кураги                 | 200         | 0,541                |               | 20,000         | 82,000                         | 23,061        | 376         |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 050         | 1,200                | 0,230         | 22,000         | 95,000                         |               | 1           |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                  |             | <b>18,822</b>        | <b>15,418</b> | <b>86,525</b>  | <b>568,109</b>                 | <b>34,809</b> |             |
| Полдник                   |                                  |             |                      |               |                |                                |               |             |
|                           | Коржик молочный                  | 075         | 2,590                | 6,000         | 28,000         | 202,360                        |               | 496         |
|                           | Чай с молоком                    | 200         | 1,400                | 2,500         | 14,000         | 84,100                         |               | 413         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                  |             | <b>3,990</b>         | <b>8,500</b>  | <b>42,000</b>  | <b>286,460</b>                 |               |             |
| Ужин                      |                                  |             |                      |               |                |                                |               |             |
|                           | Залепанка картофельная с печенью | 200         | 9,806                | 10,379        | 44,564         | 287,251                        | 15,121        | 291         |
|                           | Соус сметанный                   | 040         | 2,062                | 3,220         | 10,000         | 83,600                         |               | 354         |
|                           | Чай с сахаром                    | 200         |                      |               | 12,000         | 48,000                         |               | 411         |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 030         | 0,600                | 0,138         | 11,000         | 58,200                         |               | 1           |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                  |             | <b>12,468</b>        | <b>13,737</b> | <b>77,564</b>  | <b>477,051</b>                 | <b>15,121</b> |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                  |             | <b>54,000</b>        | <b>60,000</b> | <b>261,000</b> | <b>1800,000</b>                | <b>50,067</b> |             |

День: 10

| Прием пищи                | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                           |                                |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                   |                                |             |                      |               |                |                                |               |             |
|                           | Каша молочная манная           | 200         | 5,096                | 6,139         | 24,350         | 154,923                        |               | 185         |
|                           | Напиток кофейный               | 200         | 1,500                | 1,200         | 7,000          | 44,800                         |               | 395         |
|                           | Бутерброд с маслом, сыром      | 30/10/10    | 3,250                | 5,000         | 18,580         | 151,920                        |               | 3           |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                |             | <b>9,846</b>         | <b>12,339</b> | <b>49,930</b>  | <b>351,643</b>                 |               |             |
| Завтрак 2                 |                                |             |                      |               |                |                                |               |             |
|                           | Йогурт (вишня)                 | 150         | 3,750                | 3,750         | 16,000         | 112,750                        | 14,082        | 401         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                |             | <b>3,750</b>         | <b>3,750</b>  | <b>16,000</b>  | <b>112,750</b>                 | <b>14,082</b> |             |
| Обед                      |                                |             |                      |               |                |                                |               |             |
|                           | Суп картофельный с вермишелью  | 200         | 5,030                | 5,000         | 14,210         | 121,840                        | 0,150         | 82          |
|                           | Бефстроганов из куриной грудки | 50/50       | 10,386               | 6,435         | 3,170          | 112,390                        | 0,349         | 300         |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая     | 130         | 2,540                | 5,320         | 24,165         | 160,700                        |               | 179         |
|                           | Хлеб Дарницкий                 | 050         | 2,000                | 1,000         | 22,000         | 105,000                        |               | 1           |
|                           | Напиток из шиповника           | 200         | 0,021                |               | 22,000         | 80,000                         | 26,180        | 398         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                |             | <b>19,977</b>        | <b>17,755</b> | <b>85,545</b>  | <b>579,930</b>                 | <b>26,679</b> |             |
| Полдник                   |                                |             |                      |               |                |                                |               |             |
|                           | Баранка яичная                 | 050         | 2,580                | 6,435         | 27,309         | 197,000                        |               | 100         |
|                           | Чай с молоком                  | 200         | 1,400                | 2,500         | 8,000          | 60,100                         |               | 413         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                |             | <b>3,980</b>         | <b>8,935</b>  | <b>35,309</b>  | <b>257,100</b>                 |               |             |
| Ужин                      |                                |             |                      |               |                |                                |               |             |
|                           | Пудинг из творога с рисом      | 150         | 13,061               | 12,221        | 39,886         | 314,753                        | 0,087         | 51          |
|                           | Молоко сгущенное               | 040         | 3,186                | 5,000         | 21,330         | 129,304                        |               |             |
|                           | Чай без сахара                 | 200         |                      |               | 1,000          | 4,000                          |               | 410         |
|                           | Яблоки свежие                  | 100         | 0,200                |               | 14,000         | 50,520                         | 14,000        | 386         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                |             | <b>16,447</b>        | <b>17,221</b> | <b>76,216</b>  | <b>498,577</b>                 | <b>14,087</b> |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                |             | <b>54,000</b>        | <b>60,000</b> | <b>263,000</b> | <b>1800,000</b>                | <b>54,848</b> |             |

|  |      |      |       |        |      |  |
|--|------|------|-------|--------|------|--|
| Итого за период  | 540  | 600  | 2612  | 18000  | 538  |  |
| Среднее значение за период   | 54,0 | 60,0 | 261,2 | 1800,0 | 53,8 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12   | 30   | 58    |        |      |  |

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.

Составил \_\_\_\_\_ Кузнецова М.В.

\_\_\_\_\_