

Утверждаю

И.О. директора

МАУ "Комбинат детского питания"



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

21.06-04.07.2023г

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         | 5,430                | 6,210  | 24,000  | 173,610                        |           | 185         |
|                  | Чай с молоком                       | 200         | 1,400                | 2,500  | 8,000   | 60,100                         |           | 29          |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром           | 30/10/15    | 3,620                | 8,000  | 20,580  | 168,800                        |           | 3           |
| Итого за Завтрак |                                     |             | 10,450               | 16,710 | 52,580  | 402,510                        |           |             |
| Завтрак 2        | Ряженка                             | 150         | 3,750                | 3,750  | 13,000  | 100,750                        |           | 401         |
|                  | Итого за Завтрак 2                  |             |                      | 3,750  | 3,750   | 13,000                         | 100,750   |             |
| Обед             | Суп-лапша домашняя с курицей        | 200         | 5,833                | 6,480  | 15,840  | 145,012                        |           | 86          |
|                  | Колбаски куриные с сыром в соусе    | 70/30       | 10,960               | 9,840  | 6,510   | 158,440                        | 0,300     | 281         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 130         | 3,780                | 5,610  | 24,759  | 164,646                        |           | 179         |
|                  | Компот из сухофруктов               | 200         | 0,400                |        | 18,000  | 73,600                         | 16,000    | 376         |
|                  | Хлеб Дарницкий                      | 050         | 2,000                | 1,000  | 22,000  | 103,000                        |           | 1           |
| Итого за Обед    |                                     |             | 22,973               | 22,930 | 87,109  | 644,698                        | 16,300    |             |
| Полдник          | Бананы свежие                       | 100         | 0,600                | 0,300  | 21,000  | 89,100                         | 5,385     | 386         |
|                  | Напиток из шиповника.               | 200         | 0,021                |        | 18,000  | 72,840                         | 26,000    | 398         |
| Итого за Полдник |                                     |             | 0,621                | 0,300  | 39,000  | 161,940                        | 31,385    |             |
| Ужин             | Пудинг из творога                   | 150         | 15,906               | 16,250 | 42,011  | 379,162                        | 0,035     | 51          |
|                  | Соус из ягод                        | 50          | 0,300                | 0,060  | 26,300  | 106,940                        | 2,280     | 351         |
|                  | Чай без сахара                      | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
| Итого за Ужин    |                                     |             | 16,206               | 16,310 | 69,311  | 490,102                        | 2,315     |             |
| Итого за день    |                                     |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 2

| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                     |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная манная                | 200         | 5,960                | 6,120  | 25,000  | 176,285                        |           | 185         |
|                  | Напиток кофейный                    | 200         | 1,500                | 1,200  | 7,000   | 44,800                         |           | 395         |
|                  | Бутерброд с маслом.                 | 30/10       | 3,620                | 5,000  | 16,580  | 127,960                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |                                     |             | 11,080               | 12,320 | 48,580  | 349,045                        |           |             |
| Завтрак 2        | Биопродукт кисломолочный "Целебный" | 125/1шт     | 3,125                | 3,130  | 13,000  | 100,670                        | 8,000     | 401         |
|                  | Итого за Завтрак 2                  |             |                      | 3,125  | 3,130   | 13,000                         | 100,670   | 8,000       |
| Обед             | Суп из овощей                       | 200         | 5,817                | 5,400  | 18,760  | 146,600                        | 7,600     | 22          |
|                  | Бефстроганов из отварного мяса      | 40/40       | 9,916                | 7,500  | 6,500   | 129,000                        |           | 278         |
|                  | Пюре картофельное                   | 150         | 3,150                | 5,020  | 23,000  | 149,780                        | 3,200     | 321         |
|                  | Компот из изюма                     | 200         | 1,000                |        | 18,000  | 64,000                         | 19,000    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | 1           |
| Итого за Обед    |                                     |             | 21,083               | 18,150 | 88,260  | 584,380                        | 29,800    |             |
| Полдник          | Булочка домашняя                    | 075         | 4,033                | 8,000  | 41,038  | 260,081                        |           | 469         |
|                  | Чай с молоком                       | 200         | 1,400                | 2,500  | 8,943   | 60,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |                                     |             | 5,433                | 10,500 | 49,981  | 320,181                        |           |             |
| Ужин             | Рыба по-русски (треска)             | 50/50       | 9,589                | 10,765 | 10,647  | 177,829                        | 12,200    | 372         |
|                  | Рис припущенный                     | 130         | 3,090                | 5,020  | 24,530  | 155,660                        |           | 76          |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 025         | 0,600                | 0,115  | 13,200  | 56,235                         |           | 1           |
|                  | Чай с сахаром                       | 200         |                      |        | 12,802  | 56,000                         |           | 411         |
| Итого за Ужин    |                                     |             | 13,279               | 15,900 | 61,179  | 445,724                        | 12,200    |             |
| Итого за день    |                                     |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 3

| 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                | 5,630  | 24,850  | 189,000                        |           | 185         |
|                    | Какао с молоком             | 200         | 2,020                | 1,460  | 14,000  | 77,140                         |           | 397         |
|                    | Бутерброд с маслом          | 30/10       | 3,620                | 5,000  | 16,580  | 127,960                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак   |                             |             | 11,480               | 12,090 | 55,430  | 394,100                        |           |             |
| Завтрак 2          |                             |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Йогурт                      | 100         | 2,500                | 2,500  | 6,767   | 59,567                         | 0,244     | 401         |
| Итого за Завтрак 2 |                             |             | 2,500                | 2,500  | 6,767   | 59,567                         | 0,244     |             |
| Обед               | Помидоры свежие             | 50          | 0,350                |        | 1,650   | 7,100                          | 2,500     | 14          |
|                    | Суп картофельный с гречками | 200         | 5,328                | 6,638  | 14,360  | 142,494                        | 4,603     | 77          |
|                    | Котлета Домашняя            | 70          | 9,654                | 6,997  | 8,923   | 135,619                        |           | 299         |
|                    | Соус сметанный с томатом    | 040         | 0,450                | 6,120  | 7,016   | 49,019                         | 2,009     | 373         |
|                    | Макароны отварные           | 130         | 3,078                | 4,650  | 22,000  | 142,162                        |           | 205         |
|                    | Компот из сухофруктов       | 200         | 0,400                |        | 14,000  | 57,600                         | 24,800    | 376         |
|                    | Хлеб пшеничный              | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | 1           |
| Итого за Обед      |                             |             | 20,460               | 24,635 | 89,949  | 628,994                        | 33,912    |             |
| Полдник            |                             |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Пирожок с картофелем        | 75          | 6,140                | 8,000  | 26,180  | 203,339                        | 1,140     | 454         |
|                    | Чай с сахаром               | 200         |                      |        | 12,802  | 56,000                         |           | 411         |
| Итого за Полдник   |                             |             | 6,140                | 8,000  | 38,982  | 259,339                        | 1,140     |             |
| Ужин               |                             |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Вареники ленивые с маслом   | 180/10      | 13,124               | 12,775 | 43,070  | 344,816                        |           | 25,02       |
|                    | Чай с сахаром               | 200         |                      |        | 12,802  | 56,000                         |           | 411         |
|                    | Яблоки свежие               | 100         | 0,296                |        | 14,000  | 57,184                         | 14,704    | 386         |
| Итого за Ужин      |                             |             | 13,420               | 12,775 | 69,872  | 458,000                        | 14,704    |             |
| Итого за день      |                             |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 4

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |                                   |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак            | Суп молочный гречневый            | 200         | 5,480                | 5,800  | 24,090  | 182,400                        |           | 94          |
|                    | Напиток кофейный                  | 200         | 1,500                | 1,200  | 7,000   | 44,800                         |           | 395         |
|                    | Бутерброд с маслом, сыром         | 30/10/10    | 3,620                | 8,000  | 20,580  | 168,800                        |           | 3           |
| Итого за Завтрак   |                                   |             | 10,600               | 15,000 | 51,670  | 396,000                        |           |             |
| Завтрак 2          |                                   |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Бифивит                           | 150         | 3,750                | 3,750  | 12,000  | 117,310                        |           | 401         |
| Итого за Завтрак 2 |                                   |             | 3,750                | 3,750  | 12,000  | 117,310                        |           |             |
| Обед               | Щи из свежей капусты              | 200         | 5,680                | 6,747  | 14,860  | 142,883                        | 4,890     | 67          |
|                    | Плов из отварной говядины         | 040/150     | 11,680               | 10,179 | 44,000  | 292,463                        | 0,400     | 85          |
|                    | Напиток из свежзамороженной ягоды | 200         | 1,000                |        | 18,000  | 86,976                         | 28,000    | 700         |
|                    | Хлеб ржаной                       | 050         | 2,000                | 1,000  | 22,000  | 105,000                        |           | 1           |
| Итого за Обед      |                                   |             | 20,360               | 17,926 | 98,860  | 627,322                        | 33,290    |             |
| Полдник            |                                   |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Печенье Овсяное                   | 050         | 3,563                | 6,544  | 29,538  | 191,300                        |           | 100         |
|                    | Чай с молоком                     | 200         | 1,400                | 2,500  | 8,943   | 60,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник   |                                   |             | 4,963                | 9,044  | 38,481  | 251,400                        |           |             |
| Ужин               |                                   |             |                      |        |         |                                |           |             |
|                    | Котлеты рыбные любительские       | 70          | 10,577               | 8,760  | 13,989  | 159,288                        | 4,040     | 256         |
|                    | Пюре картофельное                 | 150         | 3,150                | 5,020  | 23,000  | 149,780                        | 3,200     | 321         |
|                    | Чай с лимоном                     | 200         |                      |        | 12,000  | 48,000                         | 9,470     | 80          |
|                    | Хлеб ржаной                       | 025         | 0,600                | 0,500  | 11,000  | 50,900                         |           | 1           |
| Итого за Ужин      |                                   |             | 14,327               | 14,280 | 59,989  | 407,968                        | 16,710    |             |
| Итого за день      |                                   |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 5

| Прием пищи       | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |   |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная Дружба                        | 200         | 7,322                | 7,840  | 21,360  | 138,034                        |           | 20          |
|                  | Какао с молоком                             | 200         | 2,020                | 1,460  | 14,000  | 77,140                         |           | 397         |
|                  | Бутерброд с джемом                          | 30/5/20     | 3,589                | 5,000  | 16,357  | 136,800                        | 0,048     | 2           |
| Итого за Завтрак |   |             | 12,931               | 14,300 | 51,717  | 351,974                        | 0,048     |             |
| Завтрак 2        | Напиток из свежемороженой ягоды (смородина) | 180         | 0,133                |        | 18,000  | 86,089                         | 15,113    | 700         |
|                  | Итого за Завтрак 2                          |             |                      | 0,133  | 0,000   | 18,000                         | 86,089    | 15,113      |
| Обед             | Сельдь соленая                              | 20          | 1,800                | 3,920  |         | 26,443                         |           | 83,01       |
|                  | Свекольник (борщ с картофелем)              | 200         | 5,400                | 5,380  | 14,136  | 130,564                        | 1,046     | 58          |
|                  | Жаркое по-домашнему                         | 40/140      | 11,310               | 13,476 | 35,480  | 296,621                        | 0,650     | 276         |
|                  | Компот из кураги                            | 200         | 0,040                | 0,180  | 16,000  | 93,780                         | 16,000    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 40          | 1,200                | 0,230  | 21,200  | 60,180                         |           | 1           |
| Итого за Обед    |   |             | 19,750               | 23,186 | 86,816  | 607,588                        | 17,696    |             |
| Полдник          | Коржик молочный                             | 065         | 4,590                | 8,543  | 31,015  | 231,307                        |           | 496,01      |
|                  | Чай с молоком                               | 200         | 1,400                | 2,500  | 8,000   | 60,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |   |             | 5,990                | 11,043 | 39,015  | 291,407                        |           |             |
| Ужин             | Мясо, тушеное в томатном соусе              | 50/50       | 10,760               | 6,663  | 4,190   | 119,767                        | 0,186     | 277,06      |
|                  | Каша перловая                               | 130         | 3,540                | 4,693  | 21,260  | 173,756                        |           | 179         |
|                  | Чай с сахаром                               | 200         |                      |        | 12,802  | 56,000                         |           | 411         |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 025         | 0,600                | 0,115  | 13,200  | 56,235                         |           | 1           |
|                  | Апельсины свежие                            | 100         | 0,296                |        | 14,000  | 57,184                         | 16,957    | 386         |
| Итого за Ужин    |   |             | 15,196               | 11,471 | 65,452  | 462,942                        | 17,143    |             |
| Итого за день    |   |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 6

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                      |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная манная                 | 200         | 5,960                | 6,120  | 25,000  | 176,285                        |           | 185         |
|                  | Чай с молоком                        | 200         | 1,400                | 2,500  | 8,000   | 60,100                         |           | 29          |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром            | 30/10/10    | 3,620                | 8,000  | 20,580  | 168,800                        |           | 3           |
| Итого за Завтрак |                                      |             | 10,980               | 16,620 | 53,580  | 405,185                        |           |             |
| 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 Кур.фрикадельками | 200         | 5,830                | 6,560  | 16,980  | 148,280                        | 0,570     | 139         |
|                  | Бигус из свежей капусты с курицей    | 150/50      | 10,830               | 12,000 | 38,000  | 296,017                        | 8,942     | 440         |
|                  | Напиток из шиповника                 | 200         | 0,021                |        | 18,000  | 72,840                         | 28,000    | 398         |
|                  | Хлеб Дарницкий                       | 050         | 2,000                | 1,000  | 22,000  | 103,000                        |           | 1           |
| Итого за Обед    |                                      |             | 18,681               | 19,560 | 94,980  | 620,137                        | 37,512    |             |
| Полдник          | Баранка яичная                       | 050         | 3,341                | 8,950  | 23,300  | 187,204                        |           | 100         |
|                  | Сок детский                          | 200/1шт     | 1,000                |        | 22,000  | 92,000                         | 10,336    | 418         |
| Итого за Полдник |                                      |             | 4,341                | 8,950  | 45,300  | 279,204                        | 10,336    |             |
| Ужин             | Суфле творожное                      | 150         | 16,258               | 11,370 | 38,453  | 321,174                        | 0,042     | 126         |
|                  | Соус абрикосовый                     | 50          | 1,240                | 1,000  | 19,687  | 105,800                        | 2,110     | 359         |
|                  | Чай без сахара                       | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
| Итого за Ужин    |                                      |             | 17,498               | 12,370 | 59,140  | 430,974                        | 2,152     |             |
| Итого за день    |                                      |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 7

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                      |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная рисовая                | 200         | 5,096                | 7,120  | 27,000  | 171,964                        |           | 185         |
|                  | Напиток кофейный                     | 200         | 1,500                | 1,200  | 7,000   | 44,800                         |           | 395         |
|                  | Бутерброд с маслом                   | 30/10       | 3,620                | 5,000  | 16,580  | 127,960                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |                                      |             | 10,216               | 13,320 | 50,580  | 344,724                        |           |             |
| Завтрак 2        | Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" | 125/1шт     | 3,125                | 3,130  | 12,000  | 100,670                        | 1,200     | 401         |
|                  | Итого за Завтрак 2                   |             |                      | 3,125  | 3,130   | 12,000                         | 100,670   | 1,200       |
| Обед             | Суп картофельный с горохом           | 200         | 4,780                | 5,423  | 13,195  | 120,000                        | 4,080     | 81          |
|                  | Рыба тушеная с овощами               | 60/60       | 10,320               | 9,427  | 3,650   | 140,785                        | 1,250     | 247         |
|                  | Картофель отварной с маслом          | 150         | 3,146                | 7,942  | 24,000  | 180,062                        | 3,921     | 519         |
|                  | Компот из сухофруктов                | 200         | 0,400                |        | 18,000  | 57,600                         | 24,800    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | 1           |
| Итого за Обед    |                                      |             | 19,846               | 23,022 | 80,845  | 593,447                        | 34,051    |             |
| Полдник          | Плюшка Московская                    | 060         | 6,810                | 8,288  | 30,230  | 253,240                        |           | 469         |
|                  | Чай с молоком                        | 200         | 1,400                | 2,500  | 8,943   | 60,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |                                      |             | 8,210                | 10,788 | 39,173  | 313,340                        |           |             |
| Ужин             | Макаронник с говядиной               | 180         | 11,707               | 9,625  | 38,400  | 283,200                        | 0,045     | 309         |
|                  | Чай с сахаром                        | 200         |                      |        | 12,802  | 51,200                         |           | 411         |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 025         | 0,600                | 0,115  | 13,200  | 56,235                         |           | 1           |
|                  | Яблоко свежее                        | 100         | 0,296                |        | 14,000  | 57,184                         | 14,704    | 386         |
| Итого за Ужин    |                                      |             | 12,603               | 9,740  | 78,402  | 447,819                        | 14,749    |             |
| Итого за день    |                                      |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 8

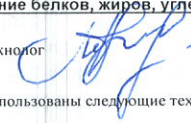
| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                             |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная овсяная       | 200         | 5,430                | 5,200  | 24,000  | 160,572                        |           | 185         |
|                  | Какао с молоком             | 200         | 2,020                | 1,460  | 14,000  | 77,140                         |           | 397         |
|                  | Бутерброд с маслом          | 30/10       | 3,620                | 5,000  | 16,580  | 127,960                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |                             |             | 11,070               | 11,660 | 54,580  | 365,672                        |           |             |
| Завтрак 2        | Сок детский                 | 200/1шт     | 1,000                |        | 22,000  | 92,000                         | 10,336    | 418         |
|                  | Итого за Завтрак 2          |             |                      | 1,000  | 0,000   | 22,000                         | 92,000    | 10,336      |
| Обед             | Помидоры свежие             | 050         | 0,350                |        | 1,350   | 6,800                          | 5,073     | 14          |
|                  | Суп картофельный с клецками | 200         | 5,072                | 6,120  | 14,116  | 165,320                        | 0,280     | 85          |
|                  | Медвежата мясные            | 70          | 11,899               | 10,887 | 6,400   | 108,559                        |           | 98          |
|                  | Рагу овощное                | 130         | 3,250                | 6,853  | 28,470  | 188,557                        | 4,290     | 344         |
|                  | Компот из кураги            | 200         | 0,040                | 0,180  | 22,000  | 93,780                         | 20,300    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | 1           |
| Итого за Обед    |                             |             | 21,811               | 24,270 | 94,336  | 658,016                        | 29,943    |             |
| Полдник          | Бананы свежие               | 060         | 0,126                | 0,126  | 13,000  | 72,000                         | 9,721     | 386         |
|                  | Чай без сахара              | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
| Итого за Полдник |                             |             | 0,126                | 0,126  | 14,000  | 76,000                         | 9,721     |             |
| Ужин             | Блинчики                    | 150/5       | 7,993                | 10,524 | 29,460  | 244,528                        |           | 447         |
|                  | Молоко сгущенное            | 040         | 3,000                | 4,420  | 18,344  | 132,497                        |           |             |
|                  | Творожная масса             | 100         | 9,000                | 9,000  | 27,280  | 227,287                        |           |             |
|                  | Чай без сахара              | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
| Итого за Ужин    |                             |             | 19,993               | 23,944 | 76,084  | 608,312                        |           |             |
| Итого за день    |                             |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 9

| Прием пищи       | Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                 |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная пшеничная         | 200/5       | 6,326                | 5,353  | 23,450  | 177,000                        |           | 185         |
|                  | Напиток кофейный                | 200         | 1,500                | 1,200  | 7,000   | 44,800                         |           | 395         |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром       | 30/10/10    | 3,620                | 8,000  | 20,580  | 168,800                        |           | 3           |
| Итого за Завтрак |                                 |             | 11,446               | 14,553 | 51,030  | 390,600                        |           |             |
| Завтрак 2        | Бифивит                         | 150         | 3,750                | 3,750  | 12,000  | 117,310                        |           | 401         |
|                  | Итого за Завтрак 2              |             |                      | 3,750  | 3,750   | 12,000                         | 117,310   |             |
| Обед             | Рассольник ленинградский        | 200         | 5,828                | 6,697  | 15,840  | 146,945                        | 5,913     | 76          |
|                  | Суфле из печени с морковью      | 70          | 9,060                | 6,786  | 7,504   | 135,819                        | 1,305     | 477         |
|                  | Пюре картофельное               | 150         | 3,150                | 5,020  | 23,000  | 149,780                        | 3,200     | 321         |
|                  | Напиток из свежемороженой ягоды | 200         | 1,000                |        | 18,000  | 86,976                         | 19,000    | 700         |
|                  | Хлеб ржаной                     | 050         | 2,000                | 1,000  | 22,000  | 105,000                        |           | 1           |
| Итого за Обед    |                                 |             | 21,038               | 19,503 | 86,344  | 624,520                        | 29,418    |             |
| Полдник          | Крендель сахарный               | 065         | 3,640                | 6,570  | 36,000  | 217,690                        |           | 460         |
|                  | Чай без сахара                  | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
| Итого за Полдник |                                 |             | 3,640                | 6,570  | 37,000  | 221,690                        |           |             |
| Ужин             | Шницель рубленый                | 70          | 9,000                | 8,677  | 5,049   | 99,100                         |           | 282,03      |
|                  | Соус сметанный с томатом        | 040         | 0,450                | 2,131  | 7,016   | 49,019                         | 3,625     | 373         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая      | 130         | 3,780                | 4,316  | 24,759  | 133,677                        |           | 179         |
|                  | Чай с сахаром                   | 200         |                      |        | 12,802  | 56,000                         |           | 411         |
|                  | Хлеб ржаной                     | 025         | 0,600                | 0,500  | 11,000  | 50,900                         |           | 1           |
|                  | Апельсины свежие                | 100         | 0,296                |        | 14,000  | 57,184                         | 16,957    | 386         |
| Итого за Ужин    |                                 |             | 14,126               | 15,624 | 74,626  | 445,880                        | 20,582    |             |
| Итого за день    |                                 |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 10

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                      |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 5,930                | 6,000  | 23,830  | 162,452                        |           | 93          |
|                  | Какао с молоком                      | 200         | 2,020                | 1,460  | 14,000  | 77,140                         |           | 397         |
|                  | Бутерброд с маслом                   | 30/10       | 3,620                | 5,000  | 16,580  | 127,960                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |                                      |             | 11,570               | 12,460 | 54,410  | 367,552                        |           |             |
| Завтрак 2        | Снежок                               | 100         | 3,750                | 3,750  | 12,000  | 117,310                        |           | 401         |
|                  | Итого за Завтрак 2                   |             |                      | 3,750  | 3,750   | 12,000                         | 117,310   |             |
| Обед             | Сельдь соленая                       | 15          | 1,350                | 1,604  |         | 19,832                         |           | 83          |
|                  | Борщ с капустой и картофелем         | 200         | 5,076                | 6,872  | 14,580  | 140,472                        | 6,236     | 57          |
|                  | Мясо духовое                         | 170         | 10,388               | 11,607 | 46,778  | 333,127                        | 4,260     | 435         |
|                  | Компот из сухофруктов                | 200         | 0,400                |        | 18,000  | 57,600                         | 24,800    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | 1           |
| Итого за Обед    |                                      |             | 18,414               | 20,313 | 101,358 | 646,031                        | 35,296    |             |
| Полдник          | Вафли                                | 50          | 6,248                | 7,137  | 35,530  | 219,789                        |           | 100         |
|                  | Чай с молоком                        | 200         | 1,400                | 2,500  | 8,000   | 60,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |                                      |             | 7,648                | 9,637  | 43,530  | 279,889                        |           |             |
| Ужин             | Омлет натуральный                    | 150         | 7,322                | 7,840  | 6,900   | 138,034                        |           | 20          |
|                  | Чай с сахаром                        | 200         |                      |        | 12,802  | 56,000                         |           | 411         |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром            | 30/5/10     | 5,000                | 6,000  | 16,000  | 138,000                        |           | 3           |
|                  | Яблоки свежие                        | 100         | 0,296                |        | 14,000  | 57,184                         | 14,704    | 386         |
| Итого за Ужин    |                                      |             | 12,618               | 13,840 | 49,702  | 389,218                        | 14,704    |             |
| Итого за день    |                                      |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

|  |         |         |          |           |         |  |
|--|---------|---------|----------|-----------|---------|--|
| Итого за период  | 505,993 | 563,944 | 2425,084 | 16808,312 | 450,000 |  |
| Среднее значение за период   | 50,6    | 56,4    | 242,5    | 1680,8    | 45,0    |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности   | 12      | 29      | 59       |           |         |  |
| <p>Технолог  Кузнецова М.В</p> <p>Использованы следующие технические нормативы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.</li> <li>2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.</li> <li>3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.</li> </ol> |         |         |          |           |         |  |