



Директор

Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

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

18.04-03.05.2024 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 | 150 | 4,084 | 4,100 | 17,250 | 120,000 | | |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 185 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 11,860 | 95,440 | | 397 |
| Итого за Завтрак | | | 8,284 | 9,420 | 35,140 | 256,240 | | 1 |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Бифимикс" | 125/1шт | 3,125 | 3,130 | 11,000 | 84,670 | 2,963 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 11,000 | 84,670 | 2,963 | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 150 | 4,530 | 5,086 | 14,107 | 119,548 | 3,452 | 76 |
| | Фрикадельки мясные в соусе | 060 | 8,340 | 5,344 | 3,850 | 96,000 | | 288 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,000 | 3,885 | 22,038 | 131,000 | | 76 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,200 | | 14,000 | 64,000 | 22,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,270 | 14,545 | 75,995 | 505,548 | 25,452 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 075 | 3,000 | 5,480 | 21,992 | 149,100 | 0,360 | 458 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 3,000 | 5,480 | 22,992 | 153,100 | 0,360 | |
| Ужин | Икра морковная | 30 | 0,550 | 3,110 | 8,267 | 62,256 | 2,025 | 55 |
| | Рыба запеченная с картофелем | 150 | 9,981 | 11,315 | 23,406 | 234,986 | 1,000 | 264 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,200 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 11,321 | 14,425 | 57,873 | 400,442 | 16,225 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | у | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 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 | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 11,860 | 95,440 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 9,660 | 36,171 | 267,904 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт (вишня) | 150 | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 92,750 | 5,747 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 92,750 | 5,747 | |
| Обед | Суп из овощей | 150 | 4,768 | 5,000 | 12,251 | 112,840 | 4,519 | 22 |
| | Котлета по-хлыновски | 60 | 8,250 | 6,000 | 10,986 | 163,033 | 0,019 | 454 |
| | Спагетти с маслом | 110 | 2,382 | 3,280 | 23,400 | 119,000 | | 205 |
| | Напиток из свежемороженой ягоды | 180 | 0,136 | | 16,000 | 56,000 | 26,000 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,736 | 14,510 | 84,637 | 545,873 | 30,538 | |
| Полдник | Печенье Овсяное | 030 | 2,068 | 6,000 | 20,282 | 143,000 | | 100 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 3,268 | 7,320 | 26,312 | 183,800 | | |
| Ужин | Сельдь соленая | 19 | 1,802 | 3,290 | | 36,273 | | 83 |
| | Запеканка картофельная с грудкой куриной | 160 | 7,614 | 8,470 | 30,680 | 218,200 | 8,715 | 291 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Ужин | | | 10,016 | 11,760 | 44,880 | 309,673 | 8,715 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 3

| 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 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/10 | 3,000 | 5,000 | 18,580 | 115,320 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 8,320 | 11,250 | 39,954 | 271,340 | | |
| Завтрак 2 | Бифидит | 150 | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 96,750 | | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 96,750 | | |
| Обед | Суп картофельный с гречками | 150 | 4,187 | 4,920 | 14,070 | 113,248 | 4,030 | 77 |
| | Мясо, тушеное в томатном соусе | 40/50 | 6,406 | 7,923 | 3,360 | 123,072 | 4,600 | 277 |
| | Каша перловая | 110 | 2,895 | 3,644 | 21,089 | 128,732 | | 179 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,100 | | 14,000 | 56,000 | 19,000 | 376 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 15,588 | 17,487 | 74,519 | 526,052 | 27,630 | |
| Полдник | Яблоки, запеченные с сахаром | 100 | 1,660 | 0,200 | 26,972 | 146,858 | 15,360 | 403 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 1,660 | 0,200 | 27,972 | 150,858 | 15,360 | |
| Ужин | Соус молочный | 30 | 1,200 | 1,720 | 10,517 | 62,300 | 1,960 | 347 |
| | Биточек рыбный особый | 60 | 8,482 | 8,208 | 4,000 | 105,200 | 0,050 | 262 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,000 | 3,885 | 22,038 | 131,000 | | 76 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 12,682 | 14,313 | 48,555 | 355,000 | 2,010 | |
| 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 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с джемом | 25/5/15 | 1,640 | 4,000 | 13,058 | 100,096 | 7,900 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 7,889 | 10,660 | 24,273 | 233,906 | 7,926 | |
| Завтрак 2 | Снежок | 100 | 2,500 | 2,500 | 8,000 | 64,500 | | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,500 | 2,500 | 8,000 | 64,500 | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 4,900 | 4,075 | 13,010 | 110,684 | 2,660 | 57 |
| | Котлета Домашняя | 60 | 7,150 | 6,680 | 5,771 | 110,922 | | 299 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 1,850 | 3,757 | 20,877 | 120,484 | | 179 |
| | Соус сметанный с томатом | 020 | 0,420 | 2,780 | 16,400 | 92,300 | 1,800 | 373 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,200 | | 18,000 | 72,000 | 18,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 15,720 | 17,522 | 96,058 | 601,390 | 22,460 | |
| Полдник | Крендель на сахаре | 60 | 2,640 | 6,449 | 22,046 | 156,785 | | 191 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 2,640 | 6,449 | 23,046 | 160,785 | | |
| Ужин | Суфле из печени с морковью | 60 | 9,877 | 5,694 | 7,631 | 122,463 | 1,336 | 477 |
| | Картофель в соусе молочном | 110 | 2,060 | 4,080 | 22,792 | 130,900 | 6,330 | 519 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Апельсины свежие | 50 | 0,714 | 0,095 | 7,000 | 30,856 | 6,948 | 389,01 |
| Итого за Ужин | | | 13,251 | 9,869 | 51,623 | 339,419 | 14,614 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 5

| 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 |
| | Напиток кофейный | 180 | 1,200 | 0,800 | 6,000 | 39,480 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 13,100 | 115,320 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | 8,364 | 9,880 | 37,411 | 289,700 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 150 | 3,750 | 3,750 | 6,300 | 81,000 | | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 6,300 | 81,000 | | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 150 | 4,020 | 4,833 | 13,000 | 101,000 | 1,200 | 85 |
| | Бигус из сежей капусты с курицей | 120/30 | 9,140 | 7,650 | 20,584 | 189,424 | 2,200 | 440 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,012 | | 14,000 | 56,000 | 25,780 | 398 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 15,172 | 13,483 | 69,584 | 451,424 | 29,180 | |
| Полдник | Печенье | 040 | 1,700 | 7,366 | 33,434 | 202,084 | | 100 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,250 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 2,900 | 8,616 | 39,464 | 242,884 | | |
| Ужин | Суфле творожное | 130 | 11,600 | 11,223 | 26,975 | 241,400 | 1,870 | 365 |
| | Соус из ягод | 40 | 0,024 | 0,048 | 10,266 | 41,592 | 0,750 | 351 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,200 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 11,814 | 11,271 | 50,241 | 334,992 | 15,820 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 150 | 4,020 | 5,180 | 18,508 | 121,835 | | 94 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 11,860 | 95,440 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | | 8,220 | 10,500 | 36,398 | 258,075 | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" | 125/1шт | 3,125 | 3,130 | 13,000 | 92,670 | 16,000 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 13,000 | 100,670 | 16,000 | |
| Обед | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 4,076 | 4,903 | 12,370 | 103,588 | 5,271 | 29 |
| | Котлеты рыбные любительские | 60 | 7,920 | 6,114 | 3,160 | 99,800 | | 256 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,184 | 3,235 | 18,290 | 120,396 | 0,370 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,100 | | 14,000 | 56,400 | 18,659 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 15,480 | 14,482 | 69,820 | 475,184 | 24,300 | |
| Полдник | Коржик молочный | 065 | 2,060 | 8,084 | 24,267 | 167,000 | | 496 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,250 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 3,260 | 9,334 | 31,297 | 211,800 | | |
| Ужин | Макаронник с говядиной | 150 | 10,598 | 6,754 | 28,370 | 205,217 | | 309 |
| | Соус томатный | 020 | 0,347 | 0,700 | 4,530 | 42,036 | 0,900 | 348 |
| | Икра кабачковая | 30 | 0,370 | 2,100 | 5,385 | 51,818 | 3,800 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Ужин | | | 11,915 | 9,554 | 52,485 | 354,271 | 4,700 | |
| 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 пшеничная | 150 | 4,030 | 4,860 | 18,311 | 132,984 | | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,250 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 9,060 | 95,640 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 10,110 | 33,401 | 269,424 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,500 | 2,500 | 9,584 | 73,100 | 6,600 | 401,09 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,500 | 2,500 | 9,584 | 73,100 | 6,600 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 150 | 4,340 | 4,890 | 12,080 | 109,690 | 6,000 | 81 |
| | Плов с мясом | 30/110 | 10,316 | 10,596 | 23,102 | 213,847 | | 85 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,200 | | 18,000 | 72,000 | 18,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,056 | 15,716 | 75,182 | 490,537 | 24,000 | |
| Полдник | Пряник | 030 | 1,658 | 5,021 | 18,010 | 131,089 | | 100 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 1,250 | 6,030 | 40,800 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 2,858 | 6,271 | 24,040 | 171,889 | 0,000 | |
| Ужин | Пудинг из творога с рисом | 130 | 9,861 | 9,613 | 21,593 | 212,000 | 0,400 | 236 |
| | Молоко сгущенное | 030 | 1,600 | 2,250 | 12,000 | 70,650 | | 3 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Апельсины свежие | 095 | 0,295 | 0,540 | 13,000 | 57,200 | 14,000 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 12,356 | 12,403 | 60,793 | 395,050 | 14,400 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 8

| 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 |
| | Напиток кофейный | 180 | 1,200 | 0,800 | 6,000 | 39,480 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 13,100 | 115,320 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 9,660 | 37,411 | 285,540 | | |
| Завтрак 2 | Бифидит | 100 | 2,500 | 2,500 | 4,000 | 48,500 | | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,500 | 2,500 | 4,000 | 48,500 | | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 4,500 | 5,800 | 14,020 | 126,200 | 2,500 | 82 |
| | Голубцы ленивые | 160 | 14,730 | 14,040 | 38,000 | 337,280 | 7,300 | 298 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,200 | | 18,000 | 64,000 | 22,000 | 376 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 21,430 | 20,840 | 92,020 | 632,480 | 31,800 | |
| Полдник | Зефир "Ванильный" | 030 | 1,350 | | 15,300 | 67,000 | | 100 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 1,350 | | 16,300 | 71,000 | | |
| Ужин | Шанежка с картофелем и сыром | 125 | 8,300 | 14,000 | 40,269 | 310,480 | | 472,01 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,200 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 8,490 | 14,000 | 53,269 | 362,480 | 13,200 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 | 4,890 | 4,000 | 19,000 | 121,000 | | 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 | | | 9,090 | 9,320 | 34,090 | 257,440 | | | |
| Завтрак 2 | Сок детский | | 200/1шт | 0,288 | | 22,000 | 88,000 | 8,591 | 418 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 0,288 | | 22,000 | 88,000 | 8,591 | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 150/10 | 4,800 | 6,000 | 13,000 | 125,200 | 0,945 | 67 | |
| | Жаркое по-домашнему | 110/30 | 14,717 | 7,280 | 23,520 | 202,648 | 2,000 | 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 | | 1 | |
| Итого за Обед | | | 20,817 | 13,510 | 72,520 | 478,848 | 21,945 | | |
| Полдник | Баранка яичная | 040 | 2,064 | 7,295 | 24,503 | 170,800 | | 100 | |
| | Снежок | 160 | 3,556 | 4,000 | 6,720 | 81,072 | 0,464 | 401 | |
| Итого за Полдник | | | 5,620 | 11,295 | 31,223 | 251,872 | 0,464 | | |
| Ужин | Макароны ,запеченные с сыром | 135/7 | 2,890 | 8,335 | 20,107 | 167,000 | | 207 | |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 9,060 | 95,640 | | 1 | |
| | Апельсины свежие | 095 | 0,295 | 0,540 | 13,000 | 57,200 | 14,000 | 389 | |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 | |
| Итого за Ужин | | | 6,185 | 12,875 | 43,167 | 323,840 | 14,000 | | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 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 овсяная | 150 | 4,084 | 4,100 | 17,250 | 120,000 | | 185 | |
| | Какао с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 | |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 11,860 | 95,440 | | 1 | |
| Итого за Завтрак | | | 8,284 | 9,420 | 35,140 | 256,240 | | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | | 150 | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 92,750 | 7,160 | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 11,000 | 92,750 | 7,160 | |
| Обед | Свекольник с мясом со сметаной | 150 | 4,100 | 4,470 | 13,000 | 108,630 | 0,510 | 58 | |
| | Котлета Домашняя | 60 | 7,150 | 6,680 | 5,771 | 110,922 | | 299 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110 | 1,850 | 3,757 | 20,877 | 124,721 | | 179 | |
| | Соус томатный | 20 | 0,520 | 1,920 | 1,880 | 30,000 | | 348 | |
| | Напиток из свежемороженой ягоды | 180 | 0,123 | | 16,000 | 64,000 | 18,000 | 700 | |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 | |
| Итого за Обед | | | 14,943 | 17,057 | 79,528 | 533,273 | 18,510 | | |
| Полдник | Гребешок с повидлом | 65 | 2,700 | 5,248 | 37,082 | 218,593 | 6,130 | 462 | |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 | |
| Итого за Полдник | | | 2,700 | 5,248 | 38,082 | 222,593 | 6,130 | | |
| Ужин | Омлет натуральный | 130 | 7,421 | 4,350 | 8,000 | 100,834 | | 295 | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,190 | | 12,000 | 48,000 | 13,200 | 386 | |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 | |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/10 | 4,712 | 7,175 | 18,250 | 142,310 | | 1 | |
| Итого за Ужин | | | 12,323 | 11,525 | 39,250 | 295,144 | 13,200 | | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | | |

| | | | | | | |
|--|------|------|-------|--------|---------|--|
| Итого за период | 420 | 470 | 2030 | 14000 | 450,000 | |
| Среднее значение за период | 42,0 | 47,0 | 203,0 | 1400,0 | 45,0 | |
| 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.