

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ « Веневский центр
образования № 1 имени И.И. Мусатова»
_____ Н.Н. Малазonia
« _____ » _____ 2023г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 1,5 до 7 лет с
10 – часовым пребыванием воспитанников
МОУ «Веневский центр образование №1
имени И.И. Мусатова»
структурное подразделение «Детский сад № 5»
на 2023-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Основное двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3 лет	4
Основное двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее Основное двухнедельное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в структурном подразделении «Детский сад № 5» МОУ ВЦО № 1 им. И.И. Мусатова с 10-часовым пребыванием воспитанников» (далее – меню) разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача от 27 октября 2020 года N 32.

В основу разработки Основного двухнедельного меню использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений рекомендованным институтом питания РАМН (письмо от 10.02.2000 № 74-65), Федеральным центром госсанэпиднадзора МЗ РФ (письмо от 05.04.2002 № 14ФЦ1362).

При разработке Основного двухнедельного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. В образовательном учреждении, при 10 часовом пребывания детей, предусмотрено 4-х разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник. Используются рекомендуемые объемы порций для детей с 1,5 лет до 3 лет и с 3 до 7 лет.

При отсутствие каких-либо продуктов, допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

Для профилактики дефицита витаминов дополнительно проводится «С» витаминизация третьего блюда строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для детей от 1,5 до 3 лет

1 ДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угле-ы	Ккал	№ рец- ры
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая с молоком	100 100	5.40	4.35	17.62	131.47	№43
Кофейный напиток с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№253
Бутерброд: Хлеб пшеничный	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
Масло сливочное	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
Сыр	9	2.07	2.61	---	32.22	
	Итого	13.96	14.96	50.77	392.41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок виноградный	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат витаминный	40	0.64	2.75	2.77	36.53	№2
Суп уха с рыбными консервами	150	6.72	2.84	8.22	101.19	№42+ра зработка
Тефтели мясные в соусе	60	8.79	8.06	10.07	180.63	№173
С рожками	110	4.05	4.22	25.67	158.06	№194
Компот ассорти (яблока+курага)	150	0.29	0.08	15.20	66.73	№239
Хлеб ржаной	35	2.1	0.42	11.55	59.50	
	Итого	22.59	18.37	73.48	602.64	
ПОЛДНИК						
Ацидолакт	150	4.35	4.80	5.70	82.50	
Печенье, пастила	35/30	2.94	2.97	44.45	221.40	
Яблоко	1шт	0.48	0.48	11.76	52.80	
	Итого	7.77	8.25	61.91	356.70	
Всего в день		44.72	41.78	196.16	1401.75	

2 ДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал	№ рец- ры
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	85	7.41	8.58	1.65	116.32	№110
Горошек зеленый	35	1.00	---	2.30	13.30	
Чай с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№262
Бутерброд: Хлеб пшеничный с Маслом сливочным	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
	Итого	14.90	16.58	37.10	358.34	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок грушевый	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	40	0.52	2.71	3.95	41.69	№22
Щи со сметаной	150	6.03	2.94	8.55	99.36	№56
Биточки мясные	60	9.63	9.12	7.03	145.40	№161
с картофельным пюре	120	3.14	5.10	18.16	134.76	№206
Компот из сухофруктов	150	0.23	---	16.26	69.54	№239
Хлеб ржаной	35	2.10	0.42	11.55	59.50	
	Итого	21.65	20.29	65.50	550.25	
ПОЛДНИК						
Оладьи с джемом	100	7.60	7.95	38.56	257.50	№286
	15	0.07	----	10.65	43.35	
Молоко	150	4.50	4.50	6.00	79.50	
	Итого	12.17	12.45	55.21	380.35	
Всего в день		49.12	49.52	167.81	1338.94	

ЗДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угле-ы	Ккал	№ ре-ры
ЗАВТРАК						
Суп пшённый молочный	150	5.25	4.35	18.80	135.87	№43
Какао с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№249
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
	Итого	11.74	12.35	51.95	364.59	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок яблочный	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Свежие помидоры	40	0.16	2.97	1.48	33.75	
Суп итальянский на курином бульоне	150	5.87	1.74	11.37	99.10	№38
Кнели из кур	60	13.63	2.34	6.82	103.30	№177
с тушеной капустой	110	2.25	2.75	6.33	58.19	№200
Компот яблочный	150	0.05	0.05	11.06	48.10	№239
Хлеб ржаной	35	2.10	0.42	11.55	59.50	
	Итого	24.06	10.21	53.61	401.94	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	130	21.41	9.14	32.64	295.03	№129
Со сгущенкой	15	1.02	1.12	7.50	44.40	
Кисель плодово-ягодный	150	0.02	---	19.85	54.65	№233
	Итого	22.45	10.26	59.99	394.08	
Всего в день		58.65	33.05	175.55	1210.61	

4 ДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал	№ рец-
ЗАВТРАК						
Суп лапша молочная	150	4.98	4.05	17.66	127.12	№43
Кофейный напиток с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№253
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
	9	2.07	2.61	---	32.22	
	Итого	13.54	14.66	50.81	388.06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с кукурузой	40	1.79	2.89	1.11	36.21	№4+рпзр аботка
Рассольник со сметаной	150	6.46	6.80	9.40	119.83	№33
Печень по - строгановски	60/30	12.29	5.72	3.42	141.33	№162
С рисом	110	2.69	4.14	26.87	156.06	№191
Компот из кураги	150	0.88	0.88	18.18	80.61	№239
Хлеб ржаной	35	2.10	0.42	11.55	59.50	
	Итого	26.21	20.85	70.53	593.09	
ПОЛДНИК						
Ацидолакт	150	4.35	4.80	5.70	82.50	
Булочка «Плюшка»	45	6.02	7.42	35.23	235.96	№280
	Итого	10.37	12.22	40.93	318.46	
Всего в день		50.52	47.93	172.27	1349.61	

5 ДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал	№ ре-ы
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба» молочная	150	5.27	4.19	23.48	151.16	№84
Чай с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№262
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	30	3.20	0.32	20.00	93.60	
	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
	Итого	11.76	12.19	56.63	379.88	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД						
Свежие огурцы	40	0.36	2.97	1.43	33.87	
Свекольник со сметаной на мяс/бул	150	6.63	6.86	10.68	125.50	№34
Котлета рыбная	60	10.47	3.36	9.18	92.67	№134
с картофельным пюре	120	3.14	5.10	18.16	134.76	№206
Компот из сухофруктов	150	0.23	----	16.26	69.54	№239
Хлеб ржаной	35	2.10	0.42	11.55	59.50	
	Итого	22.93	18.71	67.26	515.84	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	130	20.74	11.09	24.17	279.62	№117
Кисель плодово-ягодный	150	0.02	---	19.85	54.65	№233
	Итого	20.76	11.09	44.02	334.27	
Всего в день		54.85	42.39	177.71	1273.99	

6 ДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал	№ ре-ры
ЗАВТРАК						
Яйцо варёное	1 шт	4.40	4.00	0.24	56.40	
Кукуруза сладкая	35	0.77	0.14	3.92	20.30	
Какао с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№249
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
	9	2.07	2.61	---	32.22	
	Итого	13.73	14.75	37.31	337.64	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок виноградный	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	40	0.73	2.67	1.97	34.53	№4
Суп рыбный картофельный	150	7.48	2.11	15.20	109.51	№41
Бефстроганов	35/25	7.88	8.35	4.90	158.98	№148+разработка
С гречкой	110	5.44	5.20	25.55	172.55	№186
Компот ассорти (курага +яблоки)	150	0.29	0.08	15.20	66.73	№239
Хлеб ржаной	35	2.10	0.42	11.55	59.50	
	Итого	23.92	18.83	74.37	601.80	
ПОЛДНИК						
Ацидолакт	150	4.35	4.80	5.70	82.50	
Выпечка булочка «Домашняя»	45	6.02	7.42	35.23	235.96	№280
	Итого	10.37	12.22	40.93	318.46	
Всего в день		48.42	46.00	162.61	1307.90	

7 ДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	150	4.77	4.05	20.03	135.61	№43
Кофейный напиток с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№253
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
	Итого	11.26	12.05	53.18	364.33	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок грушевый	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свёклы	40	0.52	2.71	3.95	41.69	№22
Суп овощной со сметаной 15%	150	6.89	7.49	9.47	120.22	№35
Котлета мясная	60	9.63	9.12	7.03	145.40	№161
картофельное пюре	120	3.14	5.10	18.16	134.76	№206
Компот из сухофруктов	150	0.23	---	16.26	69.54	№241
Хлеб ржаной	35	2.10	0.42	11.55	59.50	
	Итого	22.51	24.84	66.42	571.11	
ПОЛДНИК						
Рыбная запеканка	130	14.74	6.47	8.93	156.28	№261+разр аботка
Чай	150	--	--	9.90	42.90	№261
Батон	30	2.40	0.24	15.00	70.20	
	Итого	17.14	6.71	33.83	269.38	
Всего в день		51.31	43.94	163.43	1254.12	

8 ДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угле-ы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Суп геркулесовый молочный	150	5.43	4.74	18.38	138.16	№43
Чай с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№262
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
	Итого	11.92	12.74	51.53	366.88	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок мультифруктовый	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Свежие помидоры	40	0.16	2.97	1.48	33.75	
Суп с макаронными изделиями на кур.бульоне	150	5.87	1.74	11.37	99.10	№38
Куриные биточки	60	14.39	3.16	9.31	107.73	№178
С тушеной капустой	110	2.25	2.75	6.33	58.19	№200
Компот из кураги и	150	0.88	0.88	18.18	80.16	№239
Хлеб ржаной	35	2.10	0.42	11.55	59.50	
	Итого	25.65	11.92	58.22	438.33	
ПОЛДНИК						
Пудинг из творога	130	20.74	11.09	24.17	279.62	№117
Кисель плодово-ягодный	150	0.02	---	19.85	54.65	№233
	Итого	20.76	11.09	44.02	334.27	
Всего в день		58.73	35.95	163.77	1189.58	

9 ДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	150	5.23	4.05	19.52	135.61	№90
Кофейный напиток с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№253
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
	9	2.07	2.61	---	32.22	
	Итого	13.79	14.66	52.67	396.55	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты и кукурузы	40	1.79	2.89	1.11	36.21	№4+разработка
Суп гороховый	150	6.40	16.17	13.59	140.50	№36
Курица в соусе с томатом	40/20	13.56	2.97	4.23	98.08	№179
С рожками	110	4.05	4.22	25.67	158.06	№194
Компот яблочный	150	0.05	0.05	11.06	48.10	№239
Хлеб ржаной	35	2.10	0.42	11.55	59.50	
	Итого	27.95	26.72	67.21	540.45	
ПОЛДНИК						
Ацидолакт	150	4.35	4.80	5.70	82.50	
Вафля	38	1.96	7.42	28.74	142.00	
Фрукт	1шт	2.25	0.75	31.50	141.00	
	Итого	8.56	12.97	65.94	365.50	
Всего в день		57.70	49.11	195.75	1352.50	

10 ДЕНЬ						
Наименование меню от 1.5 до 3 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угле-ы	Ккал	№ рецептур
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	150	5.10	4.10	23.38	150.76	№98
Какао с молоком	150	3.24	3.36	13.08	95.52	№249
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	30	3.20	0.32	20.00	93.60	
	6	0.05	4.32	0.07	39.60	
	Итого	11.59	12.10	56.53	379.48	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок яблочный	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Свежий огурец	40	0.36	2.97	1.43	33.87	
Борщ со сметаной 15%	150	6.72	7.50	10.36	89.44	№27
Рыбные биточки	60	10.47	3.36	9.18	92.67	№134
Картофельное пюре	120	3.14	5.10	18.16	134.76	№206
Компот из сухофруктов	150	0.23	---	16.26	69.54	№241
Хлеб ржаной	35	2.10	0.42	11.55	59.50	
	Итого	23.02	10.35	66.94	479.78	
ПОЛДНИК						
Молоко	150	4.50	4.50	6.00	79.50	
Батон	30	2.40	0.24	15.00	70.20	
С фруктовым джемом	15	0.07	---	10.65	43.35	
Банан	1шт	0.40	0.40	9.80	44.00	
	Итого	7.37	5.14	41.45	237.05	
Всего в день		42.38	36.79	174.92	1146.31	

Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

1 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		белки	жиры	Угев-ы	Ккал	№ рец-р
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая с молоком	100 100	7.74	5.82	23.78	177.04	№43
Кофейный напиток с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№253
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
		0.07	6.48	0.11	59.40	
	9					
	14	3.22	4.06	---	50.12	
		18.93	20.66	62.99	507.56	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок виноградный	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат витаминный	50	0.76	3.04	3.65	45.35	№2
Суп уха с рыбными консервами	200	8.86	3.52	15.03	127.84	№42+разработка
Тефтели мясные в соусе	70	12.65	12.34	13.65	212.48	№173
с рожками	130	4.85	4.85	30.86	187.44	№194
Компот из яблок и кураги	200	0.32	0.08	16.52	72.87	№239
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
Итого		29.96	24.26	93.57	717.38	
ПОЛДНИК						
Ацидолакт	180	6.12	4.50	9.90	104.40	
Печенье, пастила	35/30	2.94	2.97	44.45	221.40	
Фруктовый сок	200	0.48	0.48	11.76	100.00	
Итого		9.54	7.98	66.11	425.80	
Всего в день:		58.83	53.10	232.67	1774.00	

2 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Углев-ы	Ккал	№ рец-р
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	130	10.30	11.48	2.48	157.10	№110
с зеленым горошком	45	1.40	---	3.22	18.62	
Чай с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№261
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
	9	0.07	6.48	0.11	59.40	
Итого		19.67	22.26	44.11	456.12	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок грушевый	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0.48	3.02	4.74	49.11	№22
Щи из свежей капусты со сметаной	200	8.73	3.38	12.56	114.58	№56
Биточки мясные	70	13.60	12.23	10.56	202.01	№161
с картофельным пюре	150	4.05	6.08	22.67	158.80	№206
Компот из сухофруктов	200	0.23	---	19.04	81.24	№241
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
Итого		29.61	25.41	83.69	677.14	
ПОЛДНИК						
Оладьи	110	8.08	12.11	43.21	319.21	№286
с джемом	20	0.10	---	14.20	57.80	
Молоко	170	5.10	5.10	6.80	90.10	
Итого		13.28	17.21	64.21	467.11	
Всего в день:		62.96	65.22	201.75	1650.37	

3 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Углев-ы	Ккал	№ рец-ры
ЗАВТРАК						
Суп пшённый молочный	200	7.10	5.70	23.30	171.80	№43
Какао с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№249
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
	9	0.07	6.48	0.11	59.40	
Итого		19.07	16.48	61.71	452.20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок яблочный	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Свежие помидоры	50	0.50	3.06	1.96	37.35	
Суп итальянский на курином бульоне	200	8.57	2.20	16.74	119.76	№38+разработка
Кнели из кур	70	16.69	2.81	13.45	144.20	№177
Тушёная капуста	125	2.95	3.65	7.53	74.41	№200
Компот яблочный	200	0.07	0.07	14.22	62.52	№239
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
Итого		31.30	12.28	67.76	509.64	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога со сгущенкой	150	23.46	19.72	36.78	381.76	№129
	20	1.36	1.50	10.00	59.20	
Кисель плодово-ягодный	200	0.55	---	18.20	72.87	№239
Итого		25.37	21.22	64.98	513.83	
Всего в день:		76.14	50.28	204.15	1525.67	

4 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Углевод	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Суп лапша молочная	200	6.70	5.28	21.54	158.88	№44
Кофейный напиток с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№253
Бутерброд: Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
Масло сливочное	9	0.07	6.48	0.11	59.40	
Сыр	14	3.22	4.06	---	50.12	
Итого		17.89	20.12	59.95	489.40	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с кукурузой	50	2.10	3.20	5.58	81.42	№4+разработка
Рассольник со сметаной	200	5.90	5.87	15.92	139.48	№33
Печень по – строгановски с рисом	70/30	17.51	4.73	10.65	171.95	№162
	130	3.41	4.75	32.23	185.04	№191
Компот из кураги	200	1.35	0.08	25.02	110.49	№239
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
Итого		31.72	19.00	100.86	723.63	
ПОЛДНИК						
Ацидолакт	180	6.12	4.50	9.90	104.40	
Булочка «Плюшка»	50	6.02	7.42	35.23	235.96	
Итого:		12.14	11.92	45.13	340.36	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		62.15	51.24	215.94	1603.39	

5 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба» молочная	200	7.00	5.43	27.70	185.75	№84
Чай с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№261
Бутерброд: Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
Масло сливочное	9	0.07	6.48	0.11	59.40	
Итого:		14.97	16.21	66.11	466.15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД						
Свежий огурец	50	0.41	3.02	1.04	34.13	
Свекольник на мясном бульоне со сметаной 15%	200	5.76	5.83	15.49	136.48	№34
Котлета рыбная	70	12.64	1.45	9.18	102.72	№134
с картофельным пюре	150	4.05	6.08	22.67	158.08	№206
Компот из сухофруктов	200	0.23	---	19.04	81.24	№241
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
Итого		25.61	16.88	81.28	584.05	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	150	17.34	16.31	26.62	336.06	№117
Кисель плодово-ягодный	200	0.55	---	18.20	72.87	№233
Итого		17.89	16.31	44.82	408.93	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		58.87	49.80	202.01	1503.13	

6 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	1 шт	4.40	4.00	0.24	56.40	
Кукуруза сладкая	45	0.99	0.18	4.95	26.10	
Какао с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№249
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
	9	0.07	6.48	0.11	59.40	
Сыр	14	3.22	4.06	---	50.12	
	Итого	16.58	19.02	43.60	413.02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок виноградный	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с морковью	50	1.04	2.76	3.30	44.79	№4
Суп рыбный картофельный	200	8.75	2.18	15.93	118.69	№41
Бефстроганов	45/30	11.32	11.78	7.24	177.34	№148+разработка
С гречкой рассыпчатой	130	6.88	6.90	32.32	220.42	№186
Компот ассорти (яблоко + курага)	200	0.32	0.08	16.52	72.87	№239
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
	Итого	30.83	24.20	89.17	705.51	
ПОЛДНИК						
Ацидолакт	180	5.22	4.50	9.90	104.40	
Выпечка булочка «Домашняя»	50	6.02	7.42	35.23	235.96	№280
	Итого	11.24	11.92	45.13	340.36	
Всего в день		59.05	55.34	187.90	1508.89	

7 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал	№ рец-ры
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	200	6.50	5.28	24.70	170.20	№43
Кофейный напиток с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№253
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
	9	0.07	6.48	0.11	59.40	
	Итого	14.47	16.06	63.11	450.60	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок грушевый	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0.48	3.02	4.74	49.11	№22
Суп овощной со сметаной 15%	200	6.38	5.81	13.47	129.74	№35
Котлета мясная	70	13.60	12.23	10.56	202.01	№161
с картофельным пюре	150	4.05	6.08	22.67	158.80	№206
Компот из сухофруктов	200	0.23	---	19.04	81.24	№241
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
	Итого	27.26	27.75	84.34	692.30	
ПОЛДНИК						
Рыбная запеканка с яйцом	150	16.91	8.61	9.26	186.56	
Чай	200	---	---	8.10	35.10	
Батон	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
	Итого	20.11	8.93	37.36	315.26	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		62.24	52.94	194.81	1508.16	

8 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность Кл/Кк	
		Белки	Жиры	Угл-ы	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Суп геркулесовый молочный	200	7.30	6.10	22.50	173.60	№43
Чай с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№261
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
	9	0.07	6.48	0.11	59.40	
	Итого	15.27	16.88	60.91	454.00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок мультифрукт	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Свежие помидоры	50	0.50	3.06	1.96	37.35	
Суп макаронными изделиями на курином бульоне	200	8.57	2.20	16.74	119.76	№38+разработка
Куриные биточки	70	16.66	1.61	9.43	118.23	№178
с тушеной капустой	125	2.95	3.65	7.53	74.41	№200
Компот из кураги	200	1.35	0.08	25.62	110.49	№239
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
	Итого	32.55	11.10	75.14	531.64	
ПОЛДНИК						
Пудинг из творога	150	25.14	14.35	26.90	346.33	№128
Кисель плодово-ягодный	200	0.55	---	18.20	72.87	№233
	Итого	25.69	14.35	45.10	419.20	
Всего в день:		73.91	42.53	191.15	1454.84	

9 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Угле-ы	Ккал	№ рец-ы
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	6.90	5.28	24.10	170.20	№90
Кофейный напиток с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№253
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное С сыром	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
	9	0.07	6.48	0.11	59.40	
	14	3.22	4.06	---	50.12	
	Итого	18.09	20.12	62.51	500.72	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок абрикосовый	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты и кукурузы	50	1.03	3.07	3.18	45.27	№4+разработка
Суп гороховый	200	10.01	23.94	22.08	192.98	№36
Курица в соусе с томатом	45/30	16.12	2.83	6.42	130.20	№179
С рожками	130	4.85	4.85	30.86	187.44	№194
Компот яблочный	200	0.07	0.07	14.22	62.52	№239
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
	Итого	34.60	35.26	90.62	679.81	
ПОЛДНИК						
Ацидолакт	180	6.12	4.50	9.90	104.40	
Вафля	38	1.96	1.98	28.74	142.00	
Фрукт	1шт	2.25	0.75	31.50	141.00	
	Итого	10.33	7.23	70.14	387.40	
Всего в день:		63.42	62.82	233.27	1627.93	

10 ДЕНЬ						
Наименование меню от 3 до 7 лет	Выход готовой продукции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	
		Белки	Жиры	Углев-ы	Ккал	№ рец-ры
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	7.20	5.37	31.40	200.50	№98
Какао с молоком	200	3.90	3.90	13.30	104.00	№249
Бутерброд: Хлеб пшеничный Масло сливочное	50	4.00	0.40	25.00	117.00	
	9	0.07	6.48	0.11	59.40	
	Итого	15.17	16.15	69.81	480.90	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок яблочный	100	0.40	0.20	10.00	50.00	
ОБЕД						
Свежие огурцы	50	0.41	3.02	1.04	34.13	
Борщ со сметаной	200	6.16	5.83	14.85	135.04	№27
Рыбные биточки	70	12.64	1.45	9.18	102.72	№134
с картофельным пюре	150	4.05	6.08	22.67	158.00	№206
Компот из сухофруктов	200	0.23	---	19.04	81.24	№241
Хлеб ржаной	42	2.52	0.50	13.86	71.40	
	Итого	26.41	17.08	80.04	582.54	
ПОЛДНИК						
Молоко	180	5.40	5.40	7.20	95.40	
Батон	40	3.20	0.32	20.00	93.60	
С фруктовым джемом	20	0.10	---	14.20	57.80	
Банан	1шт	0.48	0.48	11.76	52.80	
	Итого	9.18	6.20	53.16	299.60	
Всего в день:		51.16	39.63	213.01	1413.04	

.

