



Утверждаю
 Сидорчук Е.В.
 Директор
 МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей дошкольного возраста в категории с 3 до 7 лет
 посещающих муниципальные дошкольные учреждения г. Ангарска

13.9.26.09.2023г

День: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,353 | 5,840 | 21,360 | 159,288 | | 55 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,020 | 1,460 | 14,000 | 77,140 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/10 | 3,589 | 8,000 | 20,580 | 168,800 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 10,962 | 15,300 | 55,940 | 405,228 | | |
| 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 | Огурцы свежие | 050 | 0,350 | | 1,350 | 6,800 | 1,155 | 14 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 5,000 | 6,140 | 15,393 | 137,396 | 1,200 | 85 |
| | Плов с цыплятами | 150/50 | 10,711 | 11,273 | 30,250 | 263,084 | 0,460 | 304 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,400 | | 18,000 | 73,600 | 21,080 | 376 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 103,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 18,461 | 18,413 | 86,993 | 583,880 | 23,895 | |
| Полдник | Печенье Овсяное | 050 | 4,109 | 5,160 | 25,007 | 161,151 | | 100 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 5,509 | 7,660 | 33,007 | 221,251 | | |
| Ужин | Запеканка творожная | 150 | 13,478 | 12,577 | 31,636 | 277,931 | 0,500 | 43 |
| | Соус абрикосовый | 50 | 1,240 | 2,000 | 13,424 | 114,960 | 7,709 | 359 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 8,000 | 4,000 | | 410 |
| | Груши свежие | 100 | 0,600 | 0,300 | 19,000 | 92,000 | 17,896 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 15,318 | 14,877 | 72,060 | 488,891 | 26,105 | |
| 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 | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 200 | 5,043 | 6,520 | 25,000 | 178,680 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,500 | 1,200 | 7,000 | 44,800 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/15 | 4,073 | 5,425 | 18,653 | 143,955 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,616 | 13,145 | 50,653 | 367,435 | | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Целебный" | 125/шт | 3,125 | 3,130 | 15,000 | 100,670 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 15,000 | 100,670 | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 5,060 | 5,400 | 14,380 | 131,681 | 3,060 | 76,09 |
| | Рыба тушеная с овощами | 60/60 | 10,320 | 9,427 | 6,530 | 132,100 | 0,060 | 247 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,150 | 5,020 | 21,128 | 149,780 | 4,620 | 321 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,021 | | 18,000 | 72,000 | 25,310 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 19,751 | 20,077 | 82,038 | 580,561 | 33,050 | |
| Полдник | Гребешок с повидлом | 75 | 4,652 | 8,578 | 37,641 | 246,374 | | 462 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 29 |
| Итого за Полдник | | | 6,052 | 11,078 | 45,641 | 306,474 | | |
| Ужин | Мясо, тушеное в томатном соусе | 50/50 | 10,760 | 8,000 | 8,468 | 140,585 | 0,618 | 277 |
| | Спагетти с маслом | 130 | 2,800 | 4,570 | 24,000 | 191,891 | | 205 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 8,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,296 | | 14,000 | 57,184 | 16,332 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 14,456 | 12,570 | 67,668 | 444,860 | 16,950 | |
| 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 | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 200 | 6,150 | 6,810 | 23,095 | 181,353 | | 168 |
| | 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 | | | 11,790 | 13,270 | 53,675 | 386,453 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,500 | 2,500 | 9,584 | 73,100 | 2,909 | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 2,500 | 2,500 | 9,584 | 73,100 | 2,909 |
| Обед | Помидоры свежие | 050 | 0,350 | | 1,350 | 6,800 | 1,155 | 14 |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 | 5,860 | 5,850 | 15,390 | 146,860 | 0,128 | 84 |
| | Голубцы ленивые | 190 | 13,210 | 12,650 | 30,000 | 290,290 | 7,422 | 298 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,541 | | 16,000 | 76,000 | 22,200 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 21,161 | 18,730 | 84,740 | 614,950 | 30,905 | |
| Полдник | Бананы свежие | 100 | 0,700 | 0,158 | 18,000 | 79,196 | 15,344 | 386 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 8,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 0,700 | 0,158 | 26,000 | 83,196 | 15,344 | |
| Ужин | Творожная масса | 100 | 9,754 | 9,000 | 26,440 | 225,776 | 0,842 | |
| | Блинчики | 150/5 | 5,095 | 11,342 | 36,561 | 283,200 | | 447 |
| | Молоко сгущенное | 030 | 3,000 | 5,000 | 16,000 | 129,325 | | |
| | Чай без сахара | 200 | | | 8,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Ужин | | | 17,849 | 25,342 | 87,001 | 642,301 | 0,842 | |
| 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 | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 5,096 | 5,920 | 22,844 | 162,864 | | 185 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/15 | 4,000 | 8,500 | 22,580 | 178,800 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 10,496 | 16,920 | 53,424 | 401,764 | | |
| Завтрак 2 | Бифивит | 200 | 4,500 | 4,500 | 14,400 | 127,310 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 4,500 | 4,500 | 14,400 | 127,310 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью и мясом | 200 | 5,200 | 5,418 | 14,352 | 126,970 | 0,360 | 82 |
| | Котлета Домашняя | 80 | 11,070 | 6,874 | 7,857 | 143,313 | | 299 |
| | Рагу овощное | 150 | 5,250 | 5,200 | 18,248 | 140,792 | 4,350 | 344 |
| | Кисель из смородины | 200 | 0,022 | | 14,000 | 56,000 | 24,789 | 590 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 23,542 | 18,492 | 76,457 | 572,075 | 29,499 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 075 | 3,000 | 5,480 | 30,070 | 189,448 | | 52 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 8,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 3,000 | 5,480 | 38,070 | 193,448 | | |
| Ужин | Рыба запеченная с картофелем | 170 | 10,082 | 11,708 | 27,422 | 288,763 | 0,981 | 264 |
| | Икра морковная | 30 | 0,780 | 1,800 | 14,227 | 52,340 | 1,624 | 55 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 12,000 | 48,000 | | 411 |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,600 | 0,600 | 14,000 | 63,800 | 17,896 | 386 |
| | Хлеб ржаной | 025 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 12,462 | 14,608 | 78,649 | 505,403 | 20,501 | |
| 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 | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 7,439 | 3,940 | 4,012 | 84,460 | 1,410 | 20 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,020 | 1,460 | 14,000 | 77,140 | | 397 |
| | Бутерброд с джемом | 30/10/20 | 3,589 | 5,000 | 18,000 | 136,800 | 10,520 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 13,048 | 10,400 | 36,012 | 298,400 | 11,930 | |
| Завтрак 2 | Снежок | 150 | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 96,750 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 96,750 | |
| Обед | Свекольник (борщ с картофелем) | 200 | 4,270 | 5,830 | 15,136 | 134,200 | 6,353 | 58 |
| | Суфле из печени с морковью | 80 | 9,449 | 7,839 | 9,544 | 146,523 | 4,481 | 477 |
| | Макароны отварные | 150 | 3,000 | 5,840 | 26,000 | 168,560 | | 205 |
| | Соус сметанный | 040 | 1,810 | 4,420 | 19,920 | 98,800 | | 354 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,040 | | 24,000 | 96,000 | 21,290 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 19,769 | 24,159 | 116,600 | 739,083 | 32,124 | |
| Полдник | Плюшка Московская | 060 | 2,093 | 4,540 | 22,571 | 162,230 | | 469 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,000 | 5,000 | 9,160 | 101,640 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 7,093 | 9,540 | 31,731 | 263,870 | | |
| Ужин | Котлета по-хлыновски | 80 | 6,590 | 7,131 | 10,457 | 128,917 | 1,326 | 454,18 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,150 | 5,020 | 23,000 | 149,780 | 4,620 | 321 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 18,000 | 72,000 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 10,340 | 12,151 | 64,657 | 401,897 | 5,946 | |
| 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 | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | 200/5 | 5,840 | 5,630 | 23,450 | 177,000 | | 185 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,020 | 1,460 | 14,000 | 77,140 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/10 | 3,589 | 8,000 | 20,580 | 168,800 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 11,449 | 15,090 | 58,030 | 422,940 | | |
| 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 | 5,480 | 16,000 | 136,520 | 2,602 | 86 |
| | Запеканка из грудки с овощами | 180 | 10,862 | 8,707 | 29,480 | 256,940 | 6,471 | 311 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,400 | | 18,000 | 73,600 | 21,080 | 376 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 103,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 19,095 | 15,187 | 85,480 | 570,060 | 30,153 | |
| Полдник | Вафли | 50 | 4,600 | 6,020 | 28,520 | 186,660 | | 100 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 6,000 | 8,520 | 36,520 | 246,760 | | |
| Ужин | Сырники из творога | 150 | 11,706 | 14,156 | 32,480 | 302,200 | 1,067 | 885 |
| | Соус сметанный сладкий | 030 | 1,300 | 3,137 | 9,490 | 77,068 | 4,757 | 354,02 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 8,000 | 4,000 | | 410 |
| | Бананы свежие | 100 | 0,700 | 0,160 | 18,000 | 76,222 | 14,023 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 13,706 | 17,453 | 67,970 | 459,490 | 19,847 | |
| 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 | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--|-------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 200 | 5,480 | 5,800 | 24,090 | 182,400 | | 94 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,620 | 5,000 | 16,580 | 127,960 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,500 | 13,300 | 48,670 | 370,460 | | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Бифимикс" | 125/1шт | 3,125 | 3,130 | 10,000 | 80,670 | 0,380 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 10,000 | 80,670 | 0,380 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,210 | 5,327 | 14,000 | 127,070 | 0,116 | 81 |
| | Рыба по-русски | 50/50 | 8,916 | 9,065 | 12,987 | 162,759 | 3,850 | 372 |
| | Картофель отварной с маслом | 150 | 3,090 | 5,020 | 23,400 | 150,960 | 3,572 | 519 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,021 | | 18,000 | 72,000 | 27,000 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 18,437 | 19,642 | 90,387 | 607,789 | 34,538 | |
| Полдник | Коржик творожный | 70 | 6,458 | 8,170 | 38,544 | 253,538 | 1,600 | 9 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 7,858 | 10,670 | 46,544 | 313,638 | | |
| Ужин | Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом | 80 | 9,390 | 8,238 | 4,669 | 132,540 | 0,082 | 281 |
| | Рис припущенный | 130 | 3,090 | 5,020 | 24,530 | 145,267 | | 76 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный. | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Груши свежие | 100 | 1,000 | | 22,000 | 94,436 | 15,000 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 14,080 | 13,258 | 65,399 | 427,443 | 15,082 | |
| 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 | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,096 | 6,120 | 24,350 | 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 | | | 10,216 | 12,320 | 47,930 | 349,045 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 150 | 3,750 | 3,750 | 10,150 | 89,350 | 5,340 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 10,150 | 89,350 | 5,340 | |
| Обед | Сельдь соленая | 19 | 1,802 | 2,319 | | 28,079 | | 83 |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 5,680 | 6,740 | 14,860 | 155,032 | 9,120 | 67 |
| | Жаркое по - домашнему | 140/50 | 11,403 | 11,860 | 48,320 | 348,607 | 6,820 | 139 |
| | Напиток из свежемороженой ягоды | 200 | 0,160 | | 22,000 | 88,000 | 28,000 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 20,245 | 21,149 | 107,180 | 714,718 | 43,940 | |
| Полдник | Печенье песочное сахарное | 50 | 3,149 | 6,845 | 27,25 | 174,247 | | 191,05 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 4,549 | 9,345 | 35,250 | 234,347 | 0,000 | |
| Ужин | Огурцы свежие | 40 | 0,240 | | 1,120 | 5,440 | 0,720 | 13 |
| | Макаронник с грудкой и сыром | 200 | 14,280 | 13,166 | 42,530 | 344,900 | | 309 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 030 | 0,720 | 0,270 | 15,840 | 58,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 15,240 | 13,436 | 60,490 | 412,540 | 0,720 | |
| 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 | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 5,096 | 5,920 | 22,844 | 162,864 | | 185 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,020 | 1,460 | 14,000 | 77,140 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/10 | 3,250 | 5,000 | 18,580 | 151,920 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 10,366 | 12,380 | 55,424 | 391,924 | | |
| 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 | Суп картофельный с гренками | 200 | 4,000 | 7,100 | 16,800 | 147,100 | 4,200 | 77 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 9,161 | 8,523 | 12,264 | 160,358 | 2,760 | 277 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 3,680 | 4,030 | 21,199 | 121,000 | | 179 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,400 | | 18,000 | 73,600 | 21,080 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 19,241 | 20,653 | 90,263 | 607,058 | 28,040 | |
| Полдник | Баранка яичная | 050 | 5,520 | 7,540 | 26,000 | 193,860 | | 100 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 6,920 | 10,040 | 34,000 | 253,960 | | |
| Ужин | Рыба запеченная в сметанном соусе | 80 | 8,673 | 7,377 | 10,324 | 142,381 | 0,140 | 252 |
| | Гарнир сложный(карт/морк) | 130 | 3,450 | 4,700 | 21,989 | 151,067 | 3,924 | 561 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 8,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб ржаной | 025 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | 1 |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,600 | 0,600 | 18,000 | 79,800 | 17,896 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 13,723 | 13,177 | 69,313 | 429,748 | 21,960 | |
| 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 | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 7,439 | 9,340 | 4,012 | 149,620 | 1,610 | 20 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 29 |
| | Бутерброд с джемом | 30/10/20 | 3,589 | 5,000 | 18,000 | 136,800 | 9,520 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 12,428 | 16,840 | 30,012 | 346,520 | 11,130 | |
| Завтрак 2 | Снежок | 150 | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 96,750 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 96,750 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 5,780 | 5,430 | 15,000 | 154,210 | 7,103 | 57 |
| | Тефтели мясные с рисом | 80 | 10,360 | 8,750 | 8,235 | 120,010 | 0,700 | 286 |
| | Макароны отварные | 130 | 3,078 | 4,650 | 24,300 | 142,162 | | 205 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,040 | | 24,000 | 96,000 | 21,290 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 20,458 | 19,060 | 93,535 | 607,382 | 29,093 | |
| Полдник | Яблоки, запеченные с сахаром | 120 | 2,000 | 0,240 | 38,629 | 195,488 | 3,777 | 403 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 8,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 2,000 | 0,240 | 46,629 | 199,488 | 3,777 | |
| Ужин | Запеканка из печени с рисом | 160 | 14,184 | 16,670 | 34,144 | 298,120 | | 294 |
| | Икра кабачковая | 040 | 0,580 | 3,440 | 13,480 | 128,540 | 6,000 | 1 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 18,000 | 72,000 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 15,364 | 20,110 | 78,824 | 549,860 | 6,000 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

| | | | | | | |
|--|---------|---------|----------|-----------|---------|--|
| Итого за период | 540,000 | 600,000 | 2610,000 | 18000,000 | 500,000 | |
| Среднее значение за период | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800,0 | 50,0 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12 | 29 | 59 | | | |

Технолог Кузнецова М.В

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.