

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 61 «Родничок» г. Симферополя

Приказ № 70-0 от 15 мая 2024 г.

Новгородова З. В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

(На основании Сборника технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2014)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 12C8A7FA7DF2564C04F98EE1E539EFF27A0F3AC2
Срок действия с 16.11.2023 по 13.11.2033
Владелец: Новгородова Зоя Владимировна
Организация: МБДОУ №61 "Родничок" г. Симферополя
Должность: Заведующий
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 15-05-2024
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



День: Понедельник день 1

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: ясли 1,2 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с мясом	30	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Кофейный напиток на молоке	150	5,55	4,54	21,36	147,9	1,8	160
	Плов из риса яблоко-изюм	130	4,02	7,18	51,09	271,84	2,34	190
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	7,05	87	1,05	420
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	21,68	89,04		394
Обед	Пюре картофельное	110	1,83	4,9	11,57	94,28	15,25	339
	Салат из свежей капусты	35	1,81	7,49	13,43	127,9	71,76	21
	Суп гречневый	150	2,66	4,95	16,94	118,35	9,4	86
	Тертельки мясные	60	5,99	4,49	3,84	78,17	1,2	303
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		б/р
	Суп молочный ячневый	150	5,76	5,19	16,87	136,34	1,5	101
Уютный полдник	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,02	0	8,39	34	0,85	412
	Ябло отварное половинка	40	2,54	2,3	0,14	31,4		227
Итого за 1 день			37,97	50,64	191,65	1344,47	105,15	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уютный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	310	100	150	450 – 550	540	400 – 500	365

День: Понедельник день 1
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд хлеб с маслом	40	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Кофейный напиток на молоке	180	5,55	4,54	21,36	147,9	1,8	160
	Шоколад из риса яблоко/изюм	130	4,02	7,18	51,09	271,84	2,34	190
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	420
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	26,01	106,85		394
	Пюре картофельное	150	2,77	5,28	17,11	122,56	22,4	339
Обед	Салат из свежей капусты	45	1,81	7,49	13,43	127,9	71,76	21
	Суп гречневый	180	3,32	6,19	21,17	147,94	11,75	86
	Тертель мясные	80	7,89	6,83	4,41	108,46	2,1	303
Уплотнитель	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0		б/р
	Суп молочный ячневый	180	9,6	8,65	28,11	227,23	2,5	101
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
Итого за 1 день	Чай с лимоном и сахаром	180	0,05	0,01	10,18	42,04	2,46	412
	Ябло отварное половинка	40	2,54	2,3	0,14	31,4		227
			46,23	59,03	220,76	1566,77	118,37	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 – 550	350	100	180	600-800	680	450-600	435

День: Вторник день 2
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1
	Творожная запеканка с изюмом	100	19,72	28,01	22,81	422,3	0,9	251
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,02	0	8,39	34	0,85	412
Второй завтрак	Вафли	12	0	0	0	0		6/р
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0		418
	Каша вязкая пшеничная	110	3,04	3,19	16,35	101,43		182
Обед	Рыба тушеная с овощами	60	5,44	3,18	1,56	56,46	1,44	261
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,58	2,47	9,27	71,95	13,05	89
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		6/р
	Компот из ягод ассорти	150	0	0	0	0		393
	Какао с молоком	150	2,7	2,25	12,23	79,7	0,9	416
Уплотнительный подлив	Суп молочный мащный	150	5,87	5,2	16,66	133,8	1,5	99
	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		6/р
Итого за 4 день			43,72	49,1	106,56	1027,89	18,64	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотнительный подлив	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	378	100	100	450 - 550	609	400 - 500	440

День: Вторник день 2
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Булгурод с маслом	40	0,03	4,28	0,05	37,45		1
	Творожная запеканка с изюмом	110	19,72	28,01	22,81	422,3	0,9	251
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,18	42,04	2,46	412
Второй завтрак	Кондитерское изделие	20	0	0	0	0		б/р
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0		418
	Каша вязкая пшеничная	130	4,56	4,36	24,52	148,4		182
Обед	Рыба тушеная с овощами	80	6,11	4,14	2,41	71,55	2,9	261
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,86	3,3	12,73	97,79	20,9	89
	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0		б/р
Уплотненный полдник	Компот из ягод ассорти	180	0	0	0	0		393
	Какао на молоке	180	6	5	22,4	158	2	416
	Суп молочный маняный	180	7,33	6,5	20,83	167,26	1,88	99
Итого за 4 день	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
			55,3	56,64	154,41	1326,39	31,04	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 – 550	330	100	120	600-800	615	450-600	395

День: Среда, день 3
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 12 ч

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Масляные отварные с сыром	110	6,27	4,82	45,17	236,65	0,4	220
	Бутерброд с маслом	30	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Кофейный напиток на молоке	150	6,2	5,05	23,6	164	2	397
Второй завтрак	Фрукт	95	0,18	0	6,12	24,84	6	386
	Жаркое по-домашнему	130	10,5	7,17	15,28	164,25	21,9	292
Обед	Компот из сухофруктов	150	0,29	0	26,01	106,85		394
	Салат из свежих огурцов	35	0,33	3	1,32	33,5	4,7	13
	Суп овощной	150	1,34	4,2	6,29	67,72	32,58	83
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		6р
	Икра кабачк. пром.	35	3,06	0,58	13,32	70,8		57
	Каша вязкая пшени	110	7,92	6,44	34,03	224,42	1,14	182
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		6р
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	10,24	42,72	3,26	101
	Ябло отварное половинка	40	2,54	2,3	0,14	31,4		227
Итого за 1 день		42,05	38,37	200,81	1295,4	71,98		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	290	100	95	450 – 550	500	400 – 500	360

День: Среда день 3

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с мясом	40	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Кофейный напиток на молоке	180	6,2	5,03	23,6	164	2	397
	Макарона отварные с сыром	130	0	0	0	0		220
Второй завтрак	Фрукт	100	0,18	0	6,12	24,84	6	386
	Жаркое по-домашнему	150	10,5	7,17	15,28	164,25	21,9	292
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	26,01	106,85		394
	Салат из свежих огурцов	45	0,33	3	1,32	33,5	4,7	13
	Суп овощной	180	2,48	5,02	10,08	93,33	69,9	83
	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0		бр
	Икра кабачк. пром.	45	3,06	0,58	13,32	70,8		57
Уплотненный полдник	Каши вязкая пшеничная	130	4,34	4,46	22,82	150,2		182
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		бр
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,02	0	8,39	34	0,85	101
	Ябло отварное половинка	40	2,54	2,3	0,14	31,4		227
Итого за 1 день			33,29	32,38	146,37	1001,42	105,35	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 – 550	350	100	100	600	600	450-600	430

День: Четверг, день 4
 Период: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 12 ч

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	10,24	42,72	3,25	412
	Бутерброд с маслом	30	0,03	4,28	0,05	37,45		3
Второй завтрак	Суп молочный гречневый	150	10,04	8,91	27,37	225,03	2,5	101
	Кисломолочный напиток	150	5,4	10,8	7,38	147,6	0,05	420
Обед	Борщ с капустой и сметаной	150	1,03	3,9	6,57	71	9,47	63
	Плов из птицы	130	10,01	6,34	28,42	204,09	1,35	321
	Салат из свежих помидоров	35	0,75	8,99	4,12	100,23	28,65	14
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		б/р
	Компот из ягод ассорти	150	0	0	0	0		393
Уплотненный полдник	Икра кабачк. пром.	35	2,3	0,43	9,99	53,1		57
	Рыба, запеченная в омлете	60	7,99	3,97	2,05	75,36	0,06	263
	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
	Чай с сахаром	150	0	0	5,25	21	0,05	411
Итого за 1 день		40,94	48,15	120,68	1068,38	45,38		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	330	100	150	450 – 550	500	400 – 500	270

День: Четверг-день 4

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	180	0,07	0,01	10,24	42,72	3,25	412
	Бутерброд с маслом	40	0,03	4,23	0,05	37,45		3
	Суп молочный гречневый	180	10,04	8,91	27,37	225,03	2,5	101
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	180	3	6	4,1	82	0,03	420
	Борщ с капустой и сметаной	180	2,65	5,2	17,29	132,39	52,23	63
Обед	Шоу из птицы	150	13,24	8,15	37,31	266,86	3,3	321
	Салат из свежих помидоров	45	0,75	8,99	4,12	100,23	28,65	14
	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0		б/р
	Компот из ягод ассорти	180	0	0	0	0		393
	Икра кабачк. пром.	45	3,06	0,58	13,32	70,8		57
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	80	10,66	5,3	2,74	100,48	0,08	263
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
	Чай с сахаром	180	0	0	6,3	25,2	0,05	411
Итого за 1 день.		46,82	47,94	142,08	1173,96	90,09		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 – 550	400	100	180	600-800	600	450-600	340

День: Пятница день 5

Неделя: I неделя

Возрастная категория: ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с мясом	35	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Кофейный напиток на молоке	170	2,45	1,93	14,73	85,75	0,75	397
	Творожный пудинг с изюмом запеченный	100	19,72	28,01	22,81	422,3	0,9	249
Второй завтрак	Фрукта	95	1,5	0,5	21	96	10	386
	Борщ зеленый	150	1,19	3,35	6,3	63,63	26,13	71
Обед	Гуляш из отварного мяса	60	6,63	4,12	3,62	76,85	1,21	293
	Салат из свежих помидоров и огурцов	35	0,75	8,99	4,12	100,23	28,65	15
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		б/р
	Кисель из яблочной смеси	150	0	0	0	0		396
	Макаронны со сливочным маслом	110	0	0	0	0		218
	Суп молочный овсяный	160	3,16	3,91	6,15	71,69	1,05	101
	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
Чай с лимоном и сахаром	160	0,02	0	8,39	34	0,85	393	
Итого за I день			38,77	55,61	106,41	1078,7	69,54	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Употребленный поедник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	305	100	95	450 – 550	540	400 – 500	345

День: Пятница, день 5

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: 00д 12 ч

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	45	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,45	1,93	14,73	85,75	0,75	397
	Мороженый пудинг с изюмом печеный	110	19,72	28,01	22,81	422,3	0,9	249
Второй завтрак	Фрукта	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Юрч зеленый	180	1,6	4,48	8,4	85	34,84	71
	Кувш из отварного мяса	80	7,7	4,64	4,15	87,8	2,28	293
Обед	Салат из овощей: помидоров и огурцов	45	0,75	8,99	4,12	100,23	28,65	15
	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0		б.р
	Кисель из ягодной смеси	180	0	0	0	0		396
Уплотненный полдник	Макаронны со сливочным маслом	130	0	0	0	0		218
	Суп молочный овсяный	180	4,82	7,42	12,56	134,76	1,6	101
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		б.р
Итого за 1 день	Чай с лимоном и сахаром	180	0,02	0	8,39	34	0,85	393
			41,91	60,77	115,45	1174,09	79,87	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 – 550	335	100	100	600-800	660	450-600	395

День: Понедельник, день 6

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макарона отварные с сыром	110	6,27	4,82	45,17	236,65	0,4	220
	Бутерброд с яблком	30	0,63	4,28	0,05	37,45		1
	Каша на молоке	150	4,5	3,75	17,05	119,5	1,3	416
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	150	0	0	0	0		420
	Каша вязкая гречневая	110	3,04	3,19	16,35	101,43		182
Обед	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	35	0,63	8,99	4,2	100,15	37,35	14
	Свекольник со сметаной	150	2,61	4,57	11,37	102,75	29,22	70
	Тертые мясные со сметанным соусом	60	5,99	4,49	3,84	78,17	1,2	304
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		5 р
	Компот из ягод ассорти	150	0	0	0	0		393
Уплотненный полдник	Суп молочный пшеничный	150	6,02	5,34	16,42	135,02	1,5	101
	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		5 р
	Чай с лимоном сахаром	150	0,07	0,01	10,24	42,72	3,26	412
	Ябло отварное половинка	40	2,54	2,3	0,14	31,4		227
Итого за 1 день		34,89	43,79	146,17	1099,94	74,45		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	290	100	150	450 – 550	540	400 – 500	365

День: Понедельник день 6
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макарона со сливочным маслом и сыром	130	6,27	4,82	45,17	236,65	0,4	220
	Бутерброд с маслом	40	0,03	4,28	0,05	37,45		1
	Какао на молоке	180	5,4	4,5	20,46	143,4	1,8	416
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	180	0	0	0	0		420
	Каша вязкая гречневая	130	4,56	4,36	24,52	148,4		182
Обед	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	45	0,63	8,99	4,2	100,15	37,35	14
	Сыкোলник со сметаной	180	2,01	4,57	11,37	102,73	29,22	70
	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0	0	6р
	Тертельки мясные со сметанным соусом №372	80	5,99	4,49	3,84	78,17	1,2	304
	Компот из ягод ассорти	180	0	0	0	0		393
Уютный полдник	Суп молочный пшеничный	180	8,03	7,13	21,9	180,02	2	101
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		6р
	Чай с лимонном сахаром	180	0,07	0,01	10,24	42,72	3,26	412
	Ябло отварное	половочка	2,54	2,3	0,14	31,4		227
Итого за 1 день			39,37	47,51	173,41	1257,85	77,71	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уютный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 – 550	350	100	180	600-800	650	450-600	435

День: Вторник день 7

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: дети 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с мясом	30	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Каша с молоком	150	2,7	2,25	12,23	79,7	0,9	416
	Творожный пудинг с изюмом запеченный	100	19,72	28,01	22,81	422,3	0,9	249
Второй завтрак	Фрукта	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Тефтели из печени с рисом	60	28,69	9,7	29,67	312,34	6,25	301
Обед	Картофель отварной со сливочным маслом	130	7,3	3,33	71,8	331,33	104	36
	Суп фасолевый	150	4,22	2,82	13,65	92,47	12,54	93
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		б.р
	Кисель из ягодной смеси	150	0	0	0	0		244
	Суп молочный пшено	150	5,95	5,38	15,86	135,62	1,5	101
	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		б.р
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	10,18	42,04	2,46	412
	Итого за 1 день		73,48	56,8	216,49	1640,05	138,55	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	280	100	100	450 – 550	525	400 – 500	325

День: Вторник, день 7

Неделя: I неделя

Возрастная категория: сад 1,2 ч

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с медом	40	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Какао с молоком	180	4,5	3,75	27,05	159,5	1,5	416
	Творожный пудинг с яблоком запеченный	110	19,72	28,01	22,81	422,3	0,9	249
Второй завтрак	Фрукта	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Тартелля из печени с рисом	80	28,69	9,7	29,67	312,34	6,25	301
Обед	Картофель отварной	150	7,3	3,33	71,8	331,33	104	336
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,75	8,99	4,12	100,23	28,65	15
	Суп фасолевый	180	5,63	3,76	18,2	123,29	16,72	93
	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0		б/р
	Кисель из яблочной смеси	180	0	0	0	0		244
	Суп молочный пшено	180	9,92	8,97	26,43	226,03	2,5	101
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,18	42,04	2,46	412	
Итого за 1 день			81,41	71,82	250,55	1941,31	172,98	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 – 550	330	100	100	600-800	680	450-600	395

День: Среда день 8
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: дети 12 ч

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Чай с сахаром	150	2,76	2,3	12,32	80,76	0,92	411
	Суп молочный овсяный	150	3,16	3,91	6,15	71,69	1,05	101
Второй завтрак	Кондитерское изделие	12	0	0	0	0		б/р
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0		418
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	21,68	89,04		394
Обед	Курные биточки	60	6,98	2,8	7,97	84,31	0,16	323
	Овощное рагу	130	4,04	4,41	26,37	154,46	23,02	360
	Суп гороховый с трюфелями и вегетарианский	150	7,43	4	29,13	174,84	24,25	84
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		б/р
	Каша вязкая рисовая	110	1,49	2,69	16,26	90,3		182
Уплотненный полдник	Тертельи рыбные	60	12,66	8,13	10,7	162,89	1,12	277
	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
	Чай с лимоном	150	0,02	0	8,39	34	0,85	412
Итого за 1 день		42,13	33,04	158,26	1070,54	51,37		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	330	100	112	450 – 550	525	400 – 500	345

День: Среда день 8

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Б	ЖК	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Суп молочный овсяный	180	4,82	7,42	12,56	134,76	1,6	101
	Чай с сахаром	180	0	0	9,2	36,8	0,02	411
Второй завтрак	Кондитерское изделие	20	0	0	0	0		б/р
	Сок фруктовый	100	0	0	0	0		418
Обед	Компот из сухофруктов	180	0,29	0	26,01	106,85		394
	Куриные биточки	80	6,98	2,8	7,97	84,31	0,16	323
	Овощное рагу	150	9,65	5,89	59,67	316,27	58,58	360
	Суп гороховый с гречками вегетарианский	180	7,43	4	29,13	174,84	2,425	21
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		б/р
	Каша вязкая рисовая	130	2,26	3,61	24,77	133,32		182
Уплотненный полдник	Терфтели рабные	80	12,66	8,13	10,7	162,89	1,12	277
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,18	42,04	2,46	412
Итого за 1 день		47,49	36,66	209,48	1320,33	88,19		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	400	100	120	450 – 550	625	400 – 500	405

День: Четверг день 9
 Период: 1 недели
 Возрастная категория: если 12 ч

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
			Б	Ж	У		мл	рецептура
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Икра кабачк. пром.	35	3,06	0,58	13,32	70,8		57
	Кофейный напиток на молоке	150	4,7	3,8	18,25	125,5	1,5	397
Второй завтрак	Омлет натуральный	60	6,13	11,25	1,18	128,63	0,17	229
	Кисломолочный напиток	150	4,5	9	6,15	123	0,05	420
	Жаркое по домашнему	130	15,13	6,36	64,93	363,89	93,8	292
Обед	Салат из свежих огурцов	35	1	8,99	3,99	100,72	14,25	13
	Суп из рыбы	180	5,32	3,12	10,32	88,68	14,47	90
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		6р
Уплотнительный полдник	Кисель из яблочной смеси	150	0	0	0	0		396
	Каша вязкая ржаная	110	2,2	2,84	15,08	93,87		182
	Икра свекольная	35	0,23	2,5	1,59	30,25	1,98	55
Итого за 1 день	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		6р
	Чай с лимоном	150	0,02	0	8,39	34	0,85	413
			45,41	50,74	160,9	1257,34	125,09	

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (в Граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотнительный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	275	100	150	450 – 550	530	400 – 500	320

День: Четверг день 9

Неделя: I неделя

Возрастная категория:

сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	0,03	4,28	0,05	37,45		3
	Игра кабачк. пром.	45	3,06	0,58	13,32	70,8		57
	Кофейный напиток на молоке	180	6,2	5,05	23,6	164	2	397
	Омлет натуральный	80	8,18	15	1,57	171,5	0,23	229
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,4	10,8	7,38	147,6	0,05	420
	Жаркое по домашнему	150	15,13	6,36	64,93	363,89	93,8	292
Обед	Щи из свежей капусты	180	1,47	4,01	7,88	73,38	23,8	72
	Салат из свежих огурцов	45	1	8,99	3,99	100,72	14,25	13
	Суп из рыбы	180	7,84	6,37	13,04	138,46	22,13	90
	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0		8/8
	Кисель из ягодной смеси	180	0	0	0	0		396
	Капша вязкая ячневая	130	3,35	3,84	22,98	138,76		182
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		5/6
Чай с лимоном	150	0,05	0,01	10,18	42,04	2,46	413	
Итого за 1 день			53,56	61,8	180,28	1466,02	134,92	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 - 550	345	100	180	600-800	780	450-600	315



День: Пятница день 10
 Неделя: 1 недели
 Возрастная категория: ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бургер/брод с сыром	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,2	3
	Суп молочный рисовый	150	5,14	5,09	15,22	124,61	1,5	101
	Чай с сахаром	150	0	0	9,2	36,8	0,02	411
Второй завтрак	Фрукта	95	0,3	0	10,2	41,4	10	386
	Бефреганон из отварного мяса говядины	60	9,62	5,47	2,23	96,32	0,87	294
	Компот из яблок	150	0,04	0	13,22	52,97	1,2	391
Обед	Пюре картофельное	150	2,77	5,28	17,11	122,56	22,4	339
	Салат из свежих помидоров и огурцов	35	0,75	8,99	4,12	100,23	28,65	15
	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0		б.р
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	0,96	4,56	4,9	63,97	22,6	72
	Каша пшеница с маслом	130	5,43	5,58	28,53	187,75		182
	Суфле из рыбы	60	7,87	4,99	2,73	86,18	0,15	284
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8		б.р
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,02	0	8,39	34	0,85	412
Итого за 1 день			36,25	44,76	135,14	1075,04	88,44	

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 – 400	335	100	95	450 – 550	580	400 – 500	365

День: Пятница день 10
 Неделя: I неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бургер с сыром	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,3	3
	Суп молочный рисовый	180	8,57	8,48	25,37	207,68	2,5	101
	Чай с сахаром	180	0	0	9,2	36,8	0,02	411
Второй завтрак	Фрукта	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
Обед	Бефрегонов из отварного мяса говядины	80	7,18	4,23	2,14	74,98	0,62	294
	Компот из яблок	180	0,04	0	13,22	52,97	1,2	391
	Пюре картофельное	150	2,77	5,28	17,11	122,56	22,4	339
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,75	8,99	4,12	100,23	28,65	15
	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0		б.р
Уплотненный полдник	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,7	6,08	7,58	90,96	48,78	72
	Каша пшеница с маслом	130	5,43	5,58	28,53	187,75		182
	Суфле из рыбы	80	13,04	7,66	4,94	139,09	0,24	284
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		б.р
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,02	0	8,39	34	0,85	412
Итого за 1 день			43,15	51,1	150,09	1216,67	115,56	

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 – 550	405	100	100	600-800	680	450-600	395

День: Пятница день 10

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад 12 ч

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	0,03	4,28	0,05	37,45	0,3	3
	Суп молочный рисовый	180	8,57	8,48	25,37	207,68	2,5	101
	Чай с сахаром	180	0	0	9,2	36,8	0,02	411
Второй завтрак	Фрукта	100	0,3	0	10,2	41,4	10	386
Обед	Бефрегонов из отварного мяса говядины	80	7,18	4,23	2,14	74,98	0,62	294
	Компот из яблок	180	0,04	0	13,22	52,97	1,2	391
	Пюре картофельное	150	2,77	5,28	17,11	122,56	22,4	339
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,75	8,99	4,12	100,23	28,65	15
	Хлеб ржаной	45	0	0	0	0		б/р
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,7	6,08	7,58	90,96	48,78	72
	Каша пшеница с маслом	130	5,43	5,58	28,53	187,75		182
	Суфле из рыбы	80	13,04	7,66	4,94	139,09	0,24	284
	Хлеб пшеничный	35	3,32	0,52	19,24	90,8		б/р
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,02	0	8,39	34	0,85	412
Итого за 1 день			43,15	51,1	150,09	1216,67	115,56	

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 3 до 7 лет	400 – 550	405	100	100	600-800	680	450-600	395