

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 8

детский сад «Машенька» города Пензы


Г.А. Малькова


«13» 09 2022 г.

Примерное 10 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте с 1,5 до 3 лет
на осенне-зимний период

Меню составлено в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая или Каша манная на сгущённом молоке	170	5,27	6,341	26,231	183,09	1,173	268
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Т)
	итого	404	13,93	18,40	62,40	470,84	2,662	
2 завтрак	Йогурт	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
	итого	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	170	3,73	3,57	11,09	91,63	3,950	87
	Рулет с макаронами	150	15,7125	9,975	25,8187	256,875	0,225	313
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
		540,00	22,48	14,04	75,49	522,61	4,54	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,833	37	196,66	0,00	560
	Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт, простокваша)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,260	516
	итого	280,00	11,22	7,33	44,20	286,66	1,26	
	всего	1404,00	52,84	44,27	189,29	1370,11	9,72	

Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
Малькова Г.А. Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,845	4,471	16,133	124,10	0,782	171
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Чай с молоком	180,00	1,35	1,17	14,31	72,90	1,17	506, 501
	итого	404	11,07	14,44	51,06	377,96	2,001	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	
Обед	Свекольник	170	1,479	3,026	8,177	65,96	6,239	136
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушённых фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
	итого	613,00	19,52	26,71	68,76	546,76	13,24	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,36	351
	Салат витаминный	45	0,585	4,86	3,06	58,5	3,78	5
	Печенье	32,00	2,048	4,77	23,104	138,24		
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504
	итого	367,00	16,73	12,10	58,76	405,74	6,66	
	всего	1474,00	47,68	53,61	187,40	1372,76	30,90	

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
Мельник
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	1,241	273
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(T)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (T)
	итого	404	15,29	20,10	66,60	528,81	2,73	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	1,496	2,006	9,996	64,09	7,531	154
	Фрикадельки	17	2,202	0,667	10,365	26,395		129(T)
	Тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)	67	9,09	14,644	10,91	211,528	0,765	395
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,64	4,04	3,84	54,4	11,12	2
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(T)
		644,00	19,19	27,58	87,87	650,11	24,20	
Полдник	Запеканка из творога	80	12,8	13,44	12,7466	226,66	0,320	390
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	.516
	итого	305,00	14,87	16,23	42,85	381,01	4,87	
	всего	1443,00	49,71	64,26	206,13	1602,24	40,79	

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
Мельник Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	170	7,78	10,948	27,71	240,55	1,156	254
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Т)
	итого	415	17,19	24,12	69,03	561,98	2,645	
2 завтрак	Молоко кипячёное	150,00	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	200,00	4,85	3,75	47,70	239,50	1,95	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	7,040	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Котлеты, биточки, шницели	73	12,994	12,775	10,439	208,78	0,0	386
	Рис отварной	120	2,952	4,86	27,048	163,68	0,000	419
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
		588,00	20,35	22,28	83,49	619,26	7,42	
	итого							
Полдник	Запеканка из творога	86	10,54	8,78	14,87	180,6	12,49	390
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	45	0,81	2,79	4,005	44,55	4,545	71
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504
	итого	331,00	12,94	12,15	42,84	332,45	19,56	
	всего	1534,00	55,33	62,30	243,05	1753,19	31,57	

Неделя: пятница
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	266
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(Т)
	итого	407	12,99	21,92	56,28	474,43	2,362	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	170	1,75	1,88	12,614	74,46	4,131	164
	Котлета (из мяса птицы)	55	8,25	5,8927	5,1071	103,714	0,471	417
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Салат витаминный	45	0,585	4,86	3,06	58,5	3,78	5
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	650,00	17,06	18,97	79,71	559,77	13,20		
Полдник	Булочка «Творожная»	113	14,78	6,84	56,02	345,48	0,203	470
	Повидло	37				90,28		
	Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт, простокваша)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,260	535
	итого	330,00	20,00	11,34	63,22	525,76	1,46	
	всего	1477,00	50,40	52,59	208,03	1602,26	26,03	

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая или	170	6,86	7,99	24,48	194,14	1,309	272
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(T)
	Какао с молоком	180,00	3,33	3,420	22,050	132,300	0,36	510
	итого	404	15,066	20,207	67,146	507,4	1,718	
2 завтрак	Кисломолочная продукция	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
	итого	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	7,004	133
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(T)
		613,00	19,28	27,09	67,83	545,40	14,00	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,833	37	196,666	0,000	560
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	280,00	7,26	2,83	63,10	306,47	0,00	
	всего	1477,00	46,83	54,63	205,27	1449,27	16,98	

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	1,241	273
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(T)
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(T)
	итого	404	14,356	19,248	65,406	513,02	2,46	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Рассольник ленинградский	170	1,394	3,57	11,05	82,45	5,219	139
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Котлеты, биточки, шницели	73	12,994	12,775	10,439	208,78	0,0	386
	Рис отварной	130	3,198	5,265	29,302	177,32	0	419
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(T)
	итого	598,00	20,75	22,86	89,56	650,75	5,60	
Полдник	Рыба солёная	30	5,1	2,56		43,20		8 (T)
	Картофель жареный из отварного	40	0,96	3,80	6,08	62,40	7,000	433
	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	117
	итого	270,00	7,65	6,94	30,04	212,90	9,52	
	всего	1362,00	43,12	49,40	193,82	1418,97	26,58	

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

утверждаю
 Руководитель учреждения
Мельникова Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	274
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Т)
	итого	415	13,882	23,081	62,617	513,704	2,611	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,383	5,287	56,44	12,563	147
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,020	488
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
	итого	613,00	19,23	27,07	65,87	537,24	19,56	
Полдник	Булочка «Творожная»	113	14,78	6,84	56,02	345,48	0,203	470
	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	0,20	307
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	358,00	21,64	15,54	83,62	561,28	0,40	
	всего	1476,00	55,11	66,05	220,93	1654,52	31,58	

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
Малькова Г.А.
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая вязкая	170	5,44	9,69	30,396	230,52	1,207	261
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	7	1,841	1,862	0	23,80	0,049	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414(Т)
	итого	415	13,921	22,012	70,52	536,16	2,426	
2 завтрак	Молоко кипячёное	150,00	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	200,00	4,85	3,75	47,70	239,50	1,95	
Обед	Суп картофельный с клёцками	170	0,816	1,768	5,967	43,01	3,910	151
	Клёцки мучные	17	0,9962	0,9367	1,0698	28,696	0,053	178
	Тефтели из говядины паровые	88	12,144	16,72	7,65	179	2,200	394
	Пюре из гороха	120	11,688	1,152	23,244	139,68	0,000	422
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	394(Т)
		615,00	28,68	21,07	76,51	564,49	6,52	
	итого	1490,00	61,51	60,28	233,58	1676,61	11,22	
Полдник	Запеканка из творога	80	12,8	13,44	12,7466	226,66	0,320	390
	Кисель из концентрата	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	260,00	14,06	13,44	38,85	336,46	0,32	
	всего	1490,00	61,51	60,28	233,58	1676,61	11,22	

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Руководитель учреждения
Мель
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	266
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Т)
	итого	407	13,92	22,76	57,47	490,22	2,632	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	170	1,75	1,88	12,614	74,46	4,131	164
	Котлета (из мяса птицы)	82	15,936	3,759	13,64	151,7	0,137	322(Т)
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,048	163,68	0	419
	Салат из свеклы с соевыми бобами	45	0,54	4,68	2,79	55,8	2,475	53
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376(Т)
	647,00	24,87	15,80	98,08	637,84	7,10		
Полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	148	9,86	5,48	14,00	144,92	5,426	346
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,00	117
	Чай с лимоном	180	0,09	0,0	13,68	54,9	2,520	501, 504
	итого	368,00	12,95	6,64	48,24	304,62	7,95	
	1512,00	52,10	45,56	212,60	1474,98	26,68		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 8

детский сад «Машенька» города Пензы

 Г.А. Малькова

«13»

2022 г.



Примерное 10 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте от 3 лет до 7 лет
на осенне-зимний период

Меню составлено в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
Мельникова
 Малькова Г.А.

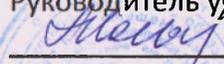
	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая или Каша манная на сгущённом молоке	220	6,82	8,206	33,946	236,94	1,518	268
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	16,84	22,216	84,71	605,78	2,888	
2 завтрак	Йогурт	200,00	5,8	5,00	8,00	100,00	1,40	
	итого	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	220	4,83	4,62	14,36	118,58	5,115	87
	Руллет с макаронами	166	17,3885	11,039	28,5727	284,275	0,25	313
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	636,00	25,96	16,28	87,69	606,36	5,76	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,833	37	196,666	0,000	560
	Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт, простокваша)	200	5,8	5,0	8	100	1,400	535
	итого	300,00	11,80	7,83	45,00	296,67	1,40	
всего	1624,00	60,40	51,33	225,40	1608,80	11,45		

Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения
Малькова Г.А.
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,27	5,786	20,878	160,60	1,012	171
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Чай с молоком	200,00	1,50	1,30	15,90	81,00	1,30	506, 501
	итого	488	14,19	17,80	62,54	466,44	2,382	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	
Обед	Свекольник	220	1,914	3,916	10,582	85,36	8,074	136
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	394(Т)
	итого	724,00	21,99	24,51	80,37	636,08	16,02	
	итого	425,00	19,50	14,28	67,69	472,23	8,25	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	103	14,317	2,163	9,888	116,39	0,41	351
	Салат витаминный	60	0,78	6,48	4,08	78	5,040	5
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	Печенье	32,00	2,048	4,77	23,104	138,24		
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504
	итого	425,00	19,50	14,28	67,69	472,23	8,25	
	всего	1727,00	56,03	56,94	219,43	1617,05	35,66	

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

утверждаю
 Руководитель учреждения

 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	220	8,58	10,406	39,38	311,96	1,606	273
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	18,60	24,42	90,14	680,80	2,976	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	1,936	0,596	12,936	82,94	9,746	154
	Фрикадельки	22	2,85	0,863	13,414	34,159		129(Т)
	Тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)	68	9,22	14,862	11,07	214,685	0,78	395
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	13,90	2
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	394(Т)
		760,00	21,70	28,59	103,33	741,28	29,92	
Полдник	Запеканка из творога	101	16,16	16,968	16,0925	286,1665	0,404	390
	Кисель из концентрата плодово	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	301,00	17,56	16,97	45,09	408,17	0,40	
	всево	1639,00	58,22	70,34	247,39	1872,55	42,30	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения
Мелик Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	220	10,076	14,168	35,86	311,30	1,496	254
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	20,10	28,18	86,62	680,14	2,866	
2 завтрак	Молоко кипячёное	180,00	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	230,00	5,72	4,50	49,14	255,40	2,34	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	9,064	133
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Плов из отварной говядины	213	16,1028	16,1028	41,9184	374,88	0,341	375
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
		690,00	21,63	22,17	96,30	673,32	9,83	
	итого							
Полдник	Биточки рыбные с овощами запечённые	100	12,26	10,216	17,3	210	14,53	275(Т)
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	6,060	71
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504
	итого	390,00	15,69	14,81	53,26	409,00	23,39	
всего	1798,00	63,14	69,66	285,33	2017,86	38,43		

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

утверждаю
 Руководитель учреждения
Малькова Г.А. Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,786	12,826	27,566	248,82	1,452	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,00	0,110	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Т)
	итого	493	16,65	27,53	67,51	585,00	2,862	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	220	2,26	2,44	16,324	96,36	5,346	164
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Котлета (из мяса птицы)	65	9,75	6,96	6,03	122,57	0,557	417
	Салат витаминный	60	0,78	6,48	4,08	78	5,04	5
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
		745,00	19,68	23,10	87,54	638,43	16,44	
Полдник	Булочка «Творожная»	113	14,78	6,84	56,02	345,48	0,203	470
	Повидло	37				90,28		
	Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт, простокваша)	200	5,8	5,0	8	100	1,400	535
	итого	350,00	20,58	11,84	64,02	535,76	1,60	
	всего	1678,00	57,27	62,83	227,89	1801,49	29,91	

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая или Каша геркулесовая на сгущённом молоке	220	7,876	10,34	31,68	251,24	1,694	272
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,70	3,80	24,50	147,00	0,40	510
	итого	488	17,996	24,85	81,944	623,08	2,164	
2 завтрак	Кисломолочная продукция	200,00	5,8	5,00	8,00	100,00	1,40	
	итого	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	9,064	133
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Хлеб	50	13,38	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
		724,00	31,76	24,99	79,16	634,32	17,01	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	100	6	2,833	37	196,666	0,000	560
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	300,00	7,40	2,83	66,00	318,67	0,00	
	всего	1712,00	62,95	57,67	235,11	1676,07	20,58	

День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	220	8,58	10,406	39,38	311,96	1,606	273
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Т)
	итого	488	18,12	23,78	79,32	630,14	2,976	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Рассольник ленинградский	220	1,804	4,62	14,3	106,7	6,754	139
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Гуляш из отварного мяса	85	10,95	8,65	2,78	132,81	0,589	293
	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	0	419
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	947,00	47,84	34,19	127,00	998,45	8,34	
Полдник	Рыба солёная	50	8,5	4,26		72,00		8 (Т)
	Картофель жареный из отварного	65	1,56	6,18	9,88	101,40	11,375	433
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,800	504
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	итого	345,00	12,41	11,31	40,50	313,00	14,18	
	всего	1870,00	78,73	69,63	255,64	1983,89	34,49	

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

утверждаю
 Руководитель учреждения
Малькова Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	220	6,094	9,482	35,64	252,34	1,694	274
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	16,114	23,492	86,404	621,18	3,064	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,54	4,378	6,842	73,04	16,258	147
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	724,00	21,61	24,97	76,63	623,76	24,21	
Полдник	Булочка «Творожная»	113	14,78	6,84	56,02	345,48	0,203	470
	Омлет натуральный	97	8,35	12,98	2,23	158,18	0,29	307
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	410,00	24,53	19,82	87,25	625,66	0,49	
всего	1712,00	62,62	68,64	259,11	1912,90	36,76		

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая вязкая	220	7,04	12,54	39,336	298,32	1,562	261
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Т)
	итого	488	16,58	25,91	79,28	616,5	2,932	
2 завтрак	Молоко кипячёное	180,00	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	230,00	5,72	4,50	49,14	255,40	2,34	
Обед	Суп картофельный с клёцками	220	1,056	2,288	7,722	55,66	5,060	151
	Клёцки мучные	22	1,2892	1,2122	5,2668	37,136	0,068	178
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,055	174,6	0	422
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	739,00	33,70	17,88	95,23	668,78	7,95	
	Полдник	Запеканка из творога	101	16,16	16,968	16,0925	286,1665	0,404
Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
итого		301,00	17,56	16,97	45,09	408,17	0,40	
всего	1758,00	73,56	65,26	268,75	1948,84	13,62		

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень - зима
 Возраст: от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,786	12,826	27,566	248,82	1,452	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,00	0,110	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	493	17,13	28,17	78,33	635,66	2,862	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	220	2,26	2,44	16,324	96,36	5,346	164
	Плов из отварной птицы	136	14,103	4,939	22,747	192,1	0,35	321(Т)
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	6,24	3,72	74,4	3,3	53
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	666,00	20,82	14,24	87,55	566,36	9,40	
Полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	171	11,399	6,34	16,17	167,44	6,269	346
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131	0,000	117
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504
	итого	421,00	15,25	7,79	57,07	359,44	9,07	
	всего	1670,00	53,56	50,56	231,77	1603,76	30,33	