

Утверждаю

Заведующий МДОБУ "Сурокский детский сад
"Солнышко"



Е.А.Борисова

Е.А. Борисова от 1.10.2022

Примерное перспективное меню

Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения
"Сурокский детский сад "Солнышко"

для детей в возрасте с 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

I неделя и III неделя

Понедельник (1 - 3 неделя)

| Приём пищи/ наименование блюдо | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептур |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | Я | С | Я | С | |
| День 1 | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | |
| Завтрак | 365 | 428 | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая на сгущ. мол. | 150 | 200 | 3,30 | 4,40 | 6,90 | 9,20 | 19,10 | 25,40 | 156,00 | 208,00 | 0,67 | 0,80 | 311 |
| Какао с молоком сгущенным | 180 | 180 | 4,23 | 4,23 | 4,50 | 4,50 | 28,60 | 28,60 | 168,00 | 168,00 | 1,43 | 1,43 | 694 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 40/8 | 1,54 | 2,10 | 12,60 | 17,28 | 9,52 | 31,10 | 161,00 | 221,00 | 0,00 | 0,00 | 1 |
| Второй завтрак | 150 | 180 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 14,00 | 44,0 | 52,0 | 2,36 | 2,83 | 685 |
| Обед | 545 | 700 | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми и с тушеной говядиной | 150/15 | 200/20 | 6,25 | 8,33 | 5,93 | 7,90 | 13,38 | 17,84 | 130,00 | 174,00 | 3,49 | 4,65 | 139 |
| Тефтели (2 вариант) | 50 | 70 | 4,80 | 6,72 | 4,25 | 5,95 | 4,25 | 5,95 | 120,00 | 168,00 | 1,60 | 2,00 | 462 |
| Пюре картофельное | 120 | 150 | 2,52 | 3,15 | 8,25 | 6,60 | 17,40 | 21,75 | 151,00 | 189,00 | 14,80 | 17,50 | 520 |
| Морковь отварная | 20 | 30 | 0,28 | 0,42 | 0,76 | 1,14 | 1,78 | 2,67 | 15,00 | 23,00 | 1,10 | 1,91 | 556 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | | | 24,00 | 28,00 | 93,00 | 112,00 | 0,40 | 0,40 | 639 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 330 | 420 | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4,20 | 5,60 | 4,74 | 6,32 | 14,82 | 19,76 | 85,00 | 113,00 | 0,68 | 0,91 | 160 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 19,10 | 108,00 | 130,00 | 3,00 | 3,60 | 707 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 4,70 | 6,20 | 1,35 | 1,80 | 13,05 | 17,40 | 82,20 | 109,60 | 0,06 | 0,08 | - |
| Итого за 1 день | 1390 | 1728 | 36,27 | 46,71 | 50,58 | 62,29 | 189,15 | 252,87 | 1416,80 | 1797,10 | 29,75 | 36,31 | |

Вторник (1 - 3 неделя)

| Приём пищи/ наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергет-ая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецепту р |
|--|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | | | |
| День 2 | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | |
| Завтрак | 370 | 435 | | | | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жид. на молоке | 150 | 200 | 4,50 | 6,00 | 8,40 | 11,20 | 19,80 | 26,40 | 178,50 | 238,00 | 1,50 | 1,80 | 311 |
| Чай с сахаром и молоком | 180 | 180 | 1,16 | 1,16 | 1,80 | 1,80 | 20,80 | 20,80 | 100,00 | 100,00 | 1,20 | 1,20 | 685 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 40/15 | 5,37 | 7,39 | 9,00 | 12,40 | 8,30 | 11,47 | 141,00 | 193,00 | 0,01 | 0,01 | 3 |
| Второй завтрак | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| Снежок* | 100 | 100 | 3,24 | 3,24 | 1,20 | 1,20 | 4,80 | 4,80 | 83,00 | 83,00 | 1,92 | 1,92 | 251* |
| Обед | 555 | 728 | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты и картофелем, курицей, сметаной | 150 /15/5 | 200 /20/8 | 3,33 | 9,10 | 4,72 | 7,94 | 8,29 | 6,57 | 86,00 | 116,40 | 11,08 | 14,77 | 124 |
| Кнелли | 50 | 70 | 11,40 | 15,96 | 6,65 | 9,31 | 3,35 | 4,69 | 119,00 | 167,00 | | | 505 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 110 | 130 | 2,54 | 3,12 | 4,40 | 5,20 | 26,95 | 31,85 | 160,00 | 190,00 | | | 509 |
| Свекла отварная | 20 | 30 | 1,30 | 2,00 | 1,00 | 1,50 | 1,80 | 2,60 | 9,40 | 14,10 | 2,00 | 3,00 | 556 |
| Соус томатный | 15 | 30 | 0,39 | 0,78 | 1,44 | 2,88 | 1,41 | 2,82 | 21,00 | 42,00 | 0,36 | 0,71 | 587 |
| Компот из свежих плодов яблок | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | | | 26,85 | 32,22 | 107,00 | 128,00 | 1,20 | 1,40 | 631 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 410 | 470 | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом и сгущ. мол. | 130/10 | 150/20 | 7,82 | 9,70 | 14,68 | 17,70 | 47,17 | 59,05 | 353,00 | 435,00 | 0,10 | 0,10 | 315 |
| Напиток апельсиновый | 150 | 180 | 0,08 | 0,09 | | | 18,90 | 22,68 | 72,00 | 86,40 | 1,40 | 1,90 | 699 |
| Фрукты свежие /Яблоко | 120 | 120 | 0,48 | 0,48 | | | 11,76 | 11,76 | 54,00 | 54,00 | 15,60 | 15,60 | 651 |
| Итого за 2 день | 1435 | 1733 | 45,26 | 63,50 | 54,59 | 72,73 | 217,18 | 259,01 | 1587,50 | 1976,40 | 36,53 | 42,61 | |

Среда (1 - 3 неделя)

| Приём пищи/ наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (кал) | | Витамин С | | № рецепту р |
|--|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | | | |
| День 3 | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | |
| Завтрак | 370 | 435 | | | | | | | | | | | |
| Каша манная жидкая на молоке | 150 | 200 | 2,25 | 3,00 | 6,15 | 8,20 | 15,00 | 20,00 | 129,00 | 172,00 | 0,00 | 0,00 | 311 |
| Чай с сахаром и молоком | 180 | 180 | 1,16 | 1,16 | 1,80 | 1,80 | 20,80 | 20,80 | 100,00 | 100,00 | 1,20 | 1,20 | 685 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 40/15 | 5,37 | 7,39 | 9,00 | 12,40 | 8,30 | 11,47 | 141,00 | 193,00 | 0,01 | 0,01 | 3 |
| Второй завтрак | 104 | 104 | | | | | | | | | | | |
| Ряженка * | 100/4 | 100/4 | 3,10 | 3,10 | 6,24 | 6,24 | 4,26 | 4,26 | 88,00 | 88,00 | 0,38 | 0,38 | 251* |
| Обед | 540 | 688 | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной | 150 /15/5 | 200 /20/8 | 4,23 | 9,10 | 5,26 | 8,66 | 8,15 | 11,05 | 96,60 | 131,20 | 6,17 | 8,23 | 110 |
| Фрикадельки рыбные*** | 50 | 70 | 6,70 | 8,41 | 2,27 | 2,85 | 5,80 | 7,28 | 72,77 | 91,25 | 0,88 | 1,11 | 517 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 3,74 | 4,41 | 6,71 | 7,93 | 26,18 | 30,94 | 179 | 212 | | | 332 |
| Капуста тушёная (гарнировка) | 20 | 30 | 0,50 | 0,75 | 0,92 | 1,38 | 2,14 | 3,21 | 19,00 | 28,00 | 3,27 | 4,92 | 214 |
| Компот из кураги | 150 | 180 | 0,90 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 28,44 | 96,00 | 113,40 | 0,60 | 0,72 | 638 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 350 | 440 | | | | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые** | 120 | 150 | 10,59 | 13,23 | 6,78 | 8,48 | 15,2 | 18,99 | 174 | 215 | 20,03 | 23 | 298* |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 14,00 | 44,0 | 52,0 | 2,36 | 2,83 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 4,70 | 6,20 | 1,35 | 1,80 | 13,05 | 17,40 | 82,20 | 109,60 | 0,06 | 0,08 | - |
| Итого за 3 день | 1364 | 1667 | 46,79 | 62,54 | 47,78 | 61,34 | 170,83 | 209,14 | 1325,17 | 1634,95 | 35,12 | 42,68 | |

Четверг (1 - 3 неделя)

| Приём пищи/ наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергет-ая ценность (кал) | | Витамин С | | № рецепту р |
|-------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | Я | С | Я | С | |
| День 4 | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | |
| Завтрак | 365 | 428 | | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» жид. на молоке | 150 | 200 | 2,75 | 3,30 | 6,65 | 8,70 | 17,95 | 23,20 | 147,0 | 190,0 | 0,70 | 0,90 | 311 |
| Какао с молоком | 180 | 180 | 4,41 | 4,41 | 4,50 | 4,50 | 29,30 | 29,30 | 171,00 | 171,00 | 1,43 | 1,43 | 693 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 40/8 | 1,54 | 2,10 | 12,60 | 17,28 | 9,52 | 31,10 | 161,00 | 221,00 | 0,00 | 0,00 | 1 |
| Второй завтрак | 104 | 104 | | | | | | | | | | | |
| Кефир * | 100/4 | 100/4 | 2,90 | 2,90 | 3,32 | 3,32 | 4,26 | 4,26 | 61,00 | 61,00 | 0,84 | 0,84 | 251* |
| Обед | 545 | 700 | | | | | | | | | | | |
| Суп лапша домашняя с курицей | 150 /15 | 200 /20 | 4,58 | 9,54 | 4,62 | 7,54 | 8,64 | 11,24 | 95,00 | 126,40 | 0,30 | 0,40 | 148 |
| Биточки паровые | 50 | 70 | 7,35 | 10,29 | 5,45 | 7,63 | 4,05 | 5,67 | 96,00 | 133,00 | 0,58 | 0,81 | 466 |
| Капуста тушёная | 120 | 150 | 3,00 | 3,75 | 5,52 | 6,90 | 12,84 | 16,05 | 112,80 | 141,00 | 19,66 | 24,57 | 214 |
| Морковь отварная | 20 | 30 | 0,28 | 0,42 | 0,76 | 1,14 | 1,78 | 2,67 | 15,00 | 23,00 | 1,10 | 1,91 | 556 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | | | 24,00 | 28,00 | 93,00 | 112,00 | | | 639 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 250 | 310 | | | | | | | | | | | |
| Крендель сахарный**** | 100 | 130 | 6,90 | 9,01 | 6,44 | 8,29 | 47,84 | 61,51 | 277,00 | 356,00 | 0,00 | 0,00 | 555 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | | | 15,00 | 19,10 | 108,00 | 130,00 | 3,00 | 3,60 | 707 |
| Итого за 4 день | 1264 | 1542 | 38,01 | 51,10 | 51,16 | 66,90 | 192,18 | 253,40 | 1440,40 | 1793,90 | 27,77 | 34,66 | |

Пятница (1 - 3 неделя)

| Приём пищи/ наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергет-ая ценность (кал) | | Витамин С | | № рецепту р |
|--|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | Я | С | Я | С | |
| День 5 | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | |
| Завтрак | 370 | 435 | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая на молоке | 150 | 200 | 1,55 | 2,20 | 6,15 | 8,20 | 15,75 | 21,00 | 129,00 | 172,00 | 0,70 | 0,90 | 311 |
| Чай с сахаром и молоком | 180 | 180 | 1,16 | 1,16 | 1,80 | 1,80 | 20,80 | 20,80 | 100,00 | 100,00 | 1,20 | 1,20 | 685 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 40/15 | 5,37 | 7,39 | 9,00 | 12,40 | 8,30 | 11,47 | 141,00 | 193,00 | 0,01 | 0,01 | 3 |
| Второй завтрак | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| Снежок* | 100 | 100 | 3,24 | 3,24 | 1,20 | 1,20 | 4,80 | 4,80 | 83,00 | 83,00 | 1,92 | 1,92 | 251* |
| Обед | 550 | 708 | | | | | | | | | | | |
| Рассольник "Ленинградский" с курицей и со сметаной | 150 /15/5 | 200 /20/8 | 4,80 | 9,90 | 4,84 | 8,10 | 12,35 | 16,65 | 114,00 | 154,40 | 4,38 | 5,84 | 132 |
| Пюре картофельное | 120 | 150 | 2,52 | 3,15 | 8,25 | 6,60 | 17,40 | 21,75 | 151,00 | 189,00 | 14,80 | 17,50 | 520 |
| Котлета "Полтавская " | 50 | 70 | 10,00 | 14,00 | 14,20 | 19,80 | 4,00 | 5,60 | 187,00 | 261,00 | 0,14 | 0,20 | 467 |
| Свекла отварная | 20 | 30 | 1,30 | 2,00 | 1,00 | 1,50 | 1,80 | 2,60 | 9,40 | 14,10 | 2,00 | 3,00 | 556 |
| Компот из свежих плодов яблок | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | | | 26,85 | 32,22 | 107,00 | 128,00 | 1,20 | 1,40 | 631 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 330 | 390 | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 3,74 | 4,41 | 6,71 | 7,93 | 26,18 | 30,94 | 179 | 212 | | | 332 |
| Яйцо варёное | 40 | 40 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 4,60 | 0,30 | 0,30 | 63,00 | 63,00 | 0,10 | 0,10 | 337 |
| Напиток из шиповник | 150 | 180 | 0,30 | 0,36 | | | 17,70 | 21,20 | 70,50 | 84,60 | 75,00 | 100,00 | 705 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 4,70 | 6,20 | 1,35 | 1,80 | 13,05 | 17,40 | 82,20 | 109,60 | 0,06 | 0,08 | - |
| Итого за 5 день | 1350 | 1633 | 47,43 | 63,59 | 60,40 | 75,53 | 186,28 | 228,03 | 1519,70 | 1893,20 | 101,67 | 132,35 | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ II неделя и IV неделя

| Понедельник (2 - 4 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------|
| Приём пищи/ наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (кал.) | | Витамин С | | № рецептур |
| | | | Б | | Ж | | У | | | | | | |
| День 6 | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | |
| Завтрак | 365 | 428 | | | | | | | | | | | |
| Каша манная жидкая на сгущ. мол. | 150 | 200 | 2,25 | 3,00 | 6,15 | 8,20 | 15,00 | 20,00 | 129,00 | 172,00* | 0,00 | 0,00 | 311 |
| Какао с молоком сгущенным | 180 | 180 | 4,23 | 4,23 | 4,50 | 4,50 | 28,60 | 28,60 | 168,00 | 168,00 | 1,43 | 1,43 | 694 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 40/8 | 1,54 | 2,10 | 12,60 | 17,28 | 9,52 | 31,10 | 161,00 | 221,00 | 0,00 | 0,00 | 1 |
| Второй завтрак | 150 | 180 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 14,00 | 44,00 | 52,00 | 2,36 | 2,83 | 685 |
| Обед | 545 | 700 | | | | | | | | | | | |
| Суп с рыбными консервами | 150/15 | 200/20 | 3,52 | 4,69 | 7,41 | 7,37 | 9,78 | 13,04 | 112,00 | 149,00 | 6,56 | 7,29 | 138 |
| Сарделька паровая | 50 | 70 | 4,80 | 6,72 | 4,25 | 5,92 | 4,25 | 5,92 | 75,50 | 106,00 | 23,05 | 34,58 | 463 |
| Пюре картофельное | 120 | 150 | 2,52 | 3,15 | 8,25 | 6,60 | 17,40 | 21,75 | 151,00 | 189,00 | 14,80 | 17,50 | 520 |
| Морковь отварная | 20 | 30 | 0,28 | 0,42 | 0,76 | 1,14 | 1,78 | 2,67 | 15,00 | 23,00 | 1,10 | 1,91 | 556 |
| Компот из изюма и кураги | 150 | 180 | 0,60 | 0,70 | | | 22,15 | 26,60 | 87,05 | 104,20 | 0,24 | 0,29 | 638 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 330 | 420 | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 150 | 200 | 4,44 | 5,92 | 4,98 | 6,64 | 14,28 | 19,04 | 120,00 | 160,00 | 0,82 | 0,91 | 161 |
| Сок фруктовый (в ассортименте) | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 19,10 | 108,00 | 130,00 | 3,00 | 3,60 | 707 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 4,70 | 6,20 | 1,35 | 1,80 | 13,05 | 17,40 | 82,20 | 109,60 | 0,06 | 0,08 | - |
| Итого за 6 день | 1390 | 1728 | 32,88 | 42,15 | 51,55 | 61,05 | 179,06 | 240,52 | 1356,35 | 1713,30 | 53,58 | 70,62 | |

Вторник (2 - 4 неделя)

| Приём пищи/ наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (кал.) | | Витамин С | | № рецептур |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | Я | С | Я | С | |
| День 7 | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | |
| Завтрак | 370 | 435 | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая на молоке | 150 | 200 | 1,65 | 2,20 | 6,15 | 8,20 | 15,75 | 21,00 | 129,00 | 172,00 | 0,70 | 0,90 | 311 |
| Чай с сахаром и молоком | 180 | 180 | 1,16 | 1,16 | 1,80 | 1,80 | 20,80 | 20,80 | 100,00 | 100,00 | 1,20 | 1,20 | 685 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 40/15 | 5,37 | 7,39 | 9,00 | 12,40 | 8,30 | 11,47 | 141,00 | 193,00 | 0,01 | 0,01 | 3 |
| Второй завтрак | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| Снежок* | 100 | 100 | 3,24 | 3,24 | 1,20 | 1,20 | 4,80 | 4,80 | 83,00 | 83,00 | 1,92 | 1,92 | 251* |
| Обед | 545 | 700 | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клёцками и курицей | 150/15 | 200/20 | 3,98 | 8,74 | 2,58 | 4,82 | 8,58 | 11,58 | 75,00 | 100,00 | 3,40 | 4,60 | 155 |
| Кнелли | 50 | 70 | 11,40 | 15,96 | 6,65 | 9,31 | 3,35 | 4,69 | 119,00 | 167,00 | | | 505 |
| Рагу из овощей | 120 | 150 | 4,20 | 5,25 | 16,92 | 21,15 | 21,00 | 26,25 | 224,00 | 281,00 | 5,54 | 8,67 | 224 |
| Свекла отварная | 20 | 30 | 1,30 | 2,00 | 1,00 | 1,50 | 1,80 | 2,60 | 9,40 | 14,10 | 2,00 | 3,00 | 556 |
| Компот из свежих плодов яблок | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | | | 26,85 | 52,22 | 107,00 | 128,00 | 1,20 | 1,40 | 631 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 410 | 470 | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом и сгущ. мол. | 130/10 | 150/20 | 7,82 | 9,70 | 14,68 | 17,70 | 47,17 | 59,05 | 353,00 | 435,00 | 0,10 | 0,10 | 315 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,20 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 12,32 | 41,00 | 49,00 | 1,80 | 1,80 | 686 |
| Плоды свежие /Яблоко | 120 | 120 | 0,48 | 0,48 | | | 11,76 | 11,76 | 54,00 | 54,00 | 15,60 | 15,60 | 651 |
| Итого за 7 день | 1425 | 1705 | 44,35 | 60,84 | 61,28 | 79,68 | 197,16 | 239,84 | 1539,00 | 1905,60 | 33,63 | 39,40 | |

Среда (2 - 4 неделя)

| Приём пищи/ наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (кал.) | | Витамин С | | № рецептур |
|--|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | Я | С | Я | С | |
| День 8 | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | |
| Завтрак | 370 | 435 | | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» жид. на молоке | 150 | 200 | 2,75 | 3,30 | 6,65 | 8,70 | 17,95 | 23,20 | 147,0 | 190,0 | 0,70 | 0,90 | 311 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,18 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 52,0 | 52,0 | 2,83 | 2,83 | 685 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 40/15 | 5,37 | 7,39 | 9,00 | 12,40 | 8,30 | 11,47 | 141,00 | 193,00 | 0,01 | 0,01 | 3 |
| Второй завтрак | 104 | 104 | | | | | | | | | | | |
| Кефир * | 100/4 | 100/4 | 2,90 | 2,90 | 3,32 | 3,32 | 4,26 | 4,26 | 61,00 | 61,00 | 0,84 | 0,84 | 251* |
| Обед | 540 | 688 | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной | 150 /15/5 | 200 /20/8 | 4,23 | 9,10 | 5,26 | 8,66 | 8,15 | 11,05 | 96,60 | 131,20 | 6,17 | 8,23 | 110 |
| Тефтели из говядины с рисом | 50 | - | 4,80 | - | 9,10 | - | 5,00 | - | 120,00 | - | 1,60 | - | 463 |
| Гуляш из говядины | - | 70 | - | 9,73 | - | 4,55 | - | 2,80 | - | 92,40 | - | 0,60 | 437 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 3,74 | 4,41 | 6,71 | 7,93 | 26,18 | 30,94 | 179 | 212 | | | 332 |
| Капуста тушёная (гарнировка) | 20 | 30 | 0,50 | 0,75 | 0,92 | 1,38 | 2,14 | 3,21 | 19,00 | 28,00 | 3,27 | 4,92 | 214 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | | | 24,00 | 28,00 | 93,00 | 112,00 | | | 639 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 350 | 440 | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 120 | 150 | 2,52 | 3,15 | 8,25 | 6,60 | 17,40 | 21,75 | 151,00 | 189,00 | 14,80 | 17,50 | 520 |
| Котлета рыбная | 50 | 70 | 7,60 | 10,64 | 6,00 | 8,40 | 5,00 | 7,00 | 105,00 | 147,00 | 0,20 | 0,40 | 389 |
| Напиток апельсиновый | 150 | 180 | 0,08 | 0,09 | | | 18,90 | 22,68 | 72,00 | 86,40 | 1,40 | 1,90 | 699 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 4,70 | 6,20 | 1,35 | 1,80 | 13,05 | 17,40 | 82,20 | 109,60 | 0,06 | 0,08 | - |
| Итого за 8 день | 1364 | 1667 | 43,22 | 62,68 | 57,86 | 65,34 | 181,33 | 219,06 | 1422,40 | 1733,10 | 32,04 | 38,41 | |

Четверг (2 - 4 неделя)

| Приём пищи/ наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ка.гл) | | Витамин С | | № рецептур |
|--|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | | | | | |
| День 9 | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | я | с | |
| Завтрак | 365 | 428 | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая вязкая на молоке | 150 | 200 | 4,65 | 6,20 | 2,70 | 3,60 | 20,25 | 27,00 | 129,00 | 172,00 | 0,70 | 0,80 | 311 |
| Какао с молоком | 180 | 180 | 4,41 | 4,41 | 4,50 | 4,50 | 29,30 | 29,30 | 171,00 | 171,00 | 1,43 | 1,43 | 693 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 40/8 | 1,54 | 2,10 | 12,60 | 17,28 | 9,52 | 31,10 | 161,00 | 221,00 | 0,00 | 0,00 | 1 |
| Второй завтрак | 104 | 104 | | | | | | | | | | | |
| Ряженка * | 100/4 | 100/4 | 3,10 | 3,10 | 6,24 | 6,24 | 4,26 | 4,26 | 88,00 | 88,00 | 0,38 | 0,38 | 251 |
| Обед | 555 | 718 | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, курицей со сметаной | 150 /15/5 | 200 /20/8 | 3,33 | 9,10 | 4,72 | 7,94 | 8,29 | 6,57 | 86,00 | 116,40 | 11,08 | 14,77 | 124 |
| Котлета "Полтавская" | 50 | 70 | 10,00 | 14,00 | 14,20 | 19,80 | 4,00 | 5,60 | 187,00 | 261,00 | 0,14 | 0,20 | 467 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 110 | 130 | 6,38 | 7,54 | 5,83 | 6,89 | 31,24 | 36,92 | 204,60 | 241,80 | 0,00 | 0,00 | 297 |
| Соус томатный | 15 | 30 | 0,39 | 0,78 | 1,44 | 2,88 | 1,41 | 2,82 | 21,00 | 42,00 | 0,36 | 0,71 | 587 |
| Морковь отварная | 20 | 30 | 0,28 | 0,42 | 0,76 | 1,14 | 1,78 | 2,67 | 15,00 | 23,00 | 1,10 | 1,91 | 556 |
| Компот из изюма и чернослива | 150 | 180 | 0,38 | 0,45 | | | 212,00 | 25,38 | 83,30 | 99,90 | 37,67 | 45,20 | 638 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 250 | 310 | | | | | | | | | | | |
| Крендель сахарный**** | 100 | 130 | 6,90 | 9,01 | 6,44 | 8,29 | 47,84 | 61,51 | 277,00 | 356,00 | 0,00 | 0,00 | 555 |
| Напиток апельсиновый | 150 | 180 | 0,08 | 0,09 | | | 18,90 | 22,68 | 72,00 | 86,40 | 1,40 | 1,90 | 699 |
| Итого за 9 день | 1274 | 1560 | 44,84 | 61,50 | 60,73 | 80,16 | 405,79 | 277,11 | 1598,50 | 2008,00 | 54,42 | 67,50 | |

Пятница (2 - 4 неделя)

| Приём пищи/ наименование блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (кал.) | | Витамины С | | № рецептур |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | Я | С | Я | С | |
| День 10 | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С | |
| Завтрак | 370 | 435 | | | | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жид. | 150 | 200 | 4,50 | 6,00 | 8,40 | 11,20 | 19,80 | 26,40 | 178,50 | 238,00 | 1,50 | 1,80 | 311 |
| Чай с сахаром и молоком | 180 | 180 | 1,16 | 1,16 | 1,80 | 1,80 | 20,80 | 20,80 | 100,00 | 100,00 | 1,20 | 1,20 | 685 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 40/15 | 5,37 | 7,39 | 9,00 | 12,40 | 8,30 | 11,47 | 141,00 | 193,00 | 0,01 | 0,01 | 3 |
| Второй завтрак | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| Снежок* | 100 | 100 | 3,24 | 3,24 | 1,20 | 1,20 | 4,80 | 4,80 | 83,00 | 83,00 | 1,92 | 1,92 | 251* |
| Обед | 480 | 610 | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне | 150 | 200 | 1,74 | 2,32 | 1,50 | 2,00 | 12,60 | 16,80 | 72,00 | 96,00 | 0,85 | 1,13 | 140 |
| Плов из птицы | 120 | 150 | 9,60 | 11,40 | 7,80 | 9,75 | 21,72 | 27,15 | 198,00 | 248,00 | 0,22 | 0,28 | 492 |
| Свекла отварная | 20 | 30 | 1,30 | 2,00 | 1,00 | 1,50 | 1,80 | 2,60 | 9,40 | 14,10 | 2,00 | 3,00 | 556 |
| Компот из кураги | 150 | 180 | 0,90 | 1,31 | | | 23,70 | 28,44 | 96,00 | 113,40 | 0,60 | 0,72 | 638 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,40 | 4,30 | 1,30 | 1,60 | 17,00 | 21,30 | 103,60 | 129,50 | 0,16 | 0,20 | - |
| Полдник | 340 | 410 | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 120 | 150 | 4,20 | 5,25 | 16,92 | 21,15 | 21,00 | 26,25 | 224,00 | 281,00 | 5,54 | 8,67 | 224 |
| Яйцо варёное | 40 | 40 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 4,60 | 0,30 | 0,30 | 63,00 | 63,00 | 0,10 | 0,10 | 337 |
| Напиток лимонный | 150 | 180 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 18,15 | 21,78 | 69,80 | 83,70 | 1,40 | 1,90 | 699 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 4,70 | 6,20 | 1,35 | 1,80 | 13,05 | 17,40 | 82,20 | 109,60 | 0,06 | 0,08 | - |
| Итого за 10 день | 1290 | 1555 | 45,29 | 55,76 | 54,87 | 69,00 | 183,02 | 225,49 | 1420,50 | 1752,30 | 15,56 | 21,01 | |
| Среднее значение за период | | | 42,43 | 57,04 | 55,08 | 69,40 | 210,20 | 240,45 | 1462,63 | 1820,79 | 42,01 | 52,55 | |

10

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общественных школах, изд. «Хлебпроинформ», М., под редакцией В.Т. Лапшина 2004 год.

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва 2012 г

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 г.

****Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2013 г