Утверждаю Заведующая МДОУ детский сад №48 "Золушка"

_____ С.В. Чижова

"09" 01 2025 г.

Примерное десятидневное меню для питания МДОУ детский сад №48 "Золушка" раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием на 2024- 2025 г(зимне-весенний период)

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Ранний (от 1 до3 лет)						Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
		Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1-я неделя 1 день Понедельник													
	Завтрак												
229	Омлет натуральный, с маслом	**80/5**	7,52	13,46	1,51	157	0,15	**100/5**	9,29	16,63	1,87	193,94	0,19
57	Икра кабачковая для детского питания	**40**	0,48	1,89	3,08	31	3,0	**65**	0,78	3,07	5,0	50,38	4,88
411	Чай с сахаром	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	**30**	2,37	0,3	14,49	71	0	**30**	2,37	0,3	14,49	71	0
6	Масло сливочное (порциями)	**5**	0,04	3,63	0,065	33	0	**10**	0,08	7,25	0,13	66	0
	ИТОГО:	**350**	**10,47**	**19,3**	**29,135**	**332**	**3,18**	**400**	**12,58**	**27,27**	**31,48**	**421,32**	**5,1**
	2-й завтрак												
418	Сок фруктовый (яблочный)	**150**	0,75	0	15,15	64	3,0	**150**	0,75	0	15,15	64	3,0
	(рекомендуемый)												
	Обед												
70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	**20**	0,16	0,02	0,34	2,0	0,7	**30**	0,24	0,03	0,51	3,0	1,05
87	Суп картофельный с горохом	**150**	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	**180**	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19
299	Котлеты(говядина) с маслом сливочным	**50/5**	8,19	6,18	8,22	121	0	**70/5**	11,16	8,43	11,21	165	0
331	Каша вязкая (гарнир)	**110**	3,36	3,67	15,05	106,7	0	**130**	3,97	4,34	17,79	126,1	0
400	Кисель из сока натурального	**150**	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	**180**	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,7	0	**40**	2,64	0,48	13,36	69,3	0
	ИТОГО:	**525**	**18,33**	**13,515**	**72,39**	**485,25**	**5,01**	**655**	**24,05**	**17,324**	**91,46**	**618,96**	**6,23**
	Полдник												

414	Кофейный напиток	**150**	2,34	2	10,63	70	0,98	**180**	2,85	2,41	14,36	91	1,17
443	Крендель сахарный	**50**	3,54	6,57	27,87	185	0	**70**	5	9,2	39	259	0
	ИТОГО	**200**	**5,88**	**8,57**	**38,5**	**255**	**0,98**	**250**	**7,85**	**11,61**	**53,36**	**350**	**1,17**
	ВСЕГО за 1 день:		**35,43**	**41,385**	**155,175**	**1136,25**	**12,17**		**45,23**	**56,204**	**191,45**	**1454,28**	**15,5**
2 день Вторник													
№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
	Завтрак												
182	Каша вязкая молочная с маслом и сахаром	**150/5**	2,25	3,84	28,06	156	0	**180/5**	2,68	4,58	33,5	186,16	0
411	Чай с сахаром	**150**	2,65	2,33	11,31	77	1,19	**180**	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Хлеб пшеничный	**20**	2,37	0,3	14,49	71	0	**30**	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:	**345**	**7,27**	**6,47**	**53,86**	**304**	**1,19**	**405**	**7,72**	**7,22**	**62,3**	**346,16**	**1,2**
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко)	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10
	(рекомендуемые)												
	Обед												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	**150**	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	**180**	1,25	3,52	6,1	61	13,3
486	Котлета рыбная	**60/3**	7,05	4,1	1,46	71,25	0,07	**80/4**	9,4	5,47	1,94	95	0,09
145	Свекла ,тушеная в сметане	**30**	0,63	1,84	2,87	30,6	0,4	**50**	1,05	3,07	4,78	51	0,67
336	Картофель отварной	**110**	2,1	3,17	16,88	104,39	15,4	**130**	2,48	3,75	19,95	123,37	18,2
394	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	**180**	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,67	0	**40**	2,64	0,48	13,6	69,3	0
	ИТОГО:	**480**	**14,05**	**9,565**	**63,47**	**423,81**	**27,25**	**600**	**18,8**	**16,508**	**81,03**	**548,67**	**32,62**
	Полдник												
420	Кефир	**150**	4,35	3,75	6	75	1,05	**180**	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Печенье в ассортименте	**50**	4,18	1,99	38,5	189	0	**70**	5,85	3,79	54	264,6	0
	ИТОГО:	**200**	**8,53**	**5,74**	**44,5**	**264**	**1,05**	**250**	**11,07**	**8,29**	**61,2**	**354,6**	**1,26**
	ВСЕГО: за 2 день		**30,25**	**22,175**	**171,63**	**1035,81**	**39,49**		**37,99**	**32,418**	**214,33**	**1293,43**	**45,08**
3 день Среда													
№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин С (мг)
	Завтрак												
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**100/20**	17,54	13,27	33,6	324	0,57	**140/30**	24,85	18,8	47,6	459	0,8
411	Чай с сахаром	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03

	Хлеб пшеничный	**30**	2,37	0,3	14,49	71	0	**30**	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:	**350**	**19,97**	**13,59**	**58,08**	**435**	**0,6**	**400**	**27,28**	**19,12**	**72,08**	**570**	**0,83**
	2-й завтрак												
417	Напиток из груши дички (шиповника) рекомендуемый	**150**	0,51	0,21	14,23	61	75	**150**	0,51	0,21	14,23	61	75
	Обед												
86	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	**150**	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	**180**	1,92	2,02	12,34	75,24	5,94
319	Птица, тушенная в соусе с овощами(соус томатный №366)	**50/110**	8,0	5,13	14,8	137,74	6,57	**70/130**	10	6,4	18,5	172,18	8,2
400	Кисель из сока натурального	**150**	0,43	0,045	22,7	92,7	0,82	**180**	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,7	0	**40**	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:	**500**	**12,9**	**7,3**	**64,1**	**375,1**	**12,3**	**620**	**16,65**	**9,154**	**81,04**	**475,32**	**15,13**
	Полдник												
411	Чай с сааром	**150/7**	0,04	0,01	6,99	28	0,02	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03
432	Оладьи с повидлом	**50/10**	3,88	6,2	20,94	154,85	0,19	**70/10**	5,28	8,46	28,56	211,15	0,25
	ИТОГО:	**205**	**3,92**	**6,21**	**27,93**	**182,85**	**0,21**	**255**	**5,34**	**8,48**	**38,55**	**251,15**	**0,28**
	ВСЕГО за 3 день:		**37,3**	**27,3**	**164,4**	**1054,0**	**88,2**		**49,78**	**36,964**	**205,9**	**1357,47**	**91,24**

4 день Четверг

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)
		(г, мл)	Б	Ж	У			(г, мл)	Б	Ж	У		
	Завтрак												
182	Каша вязкая молочная с сахаром и маслом	**150/5**	3,41	4,8	21,3	141,75	0	**180/5**	3,92	5,51	24,46	162,75	0
411	Чай с сахаром	**180**	2,85	2,41	14,36	91	1,17	**180**	3,17	2,68	15,96	101,1	1,3
	Хлеб пшеничный	**20**	2,37	0,3	14,49	71	0	**30**	3,16	0,4	19,32	94,7	0
	ИТОГО:	**355**	**8,63**	**7,51**	**50,15**	**303,75**	**1,17**	**405**	**10,25**	**8,59**	**59,74**	**358,55**	**1,3**
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко) рекомендуемые	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед												
42	Салат из моркови с сахаром	**30**	0,37	0,029	3,48	15,7	1,44	**30**	0,37	0,029	3,48	15,7	1,44
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	**150**	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	**180**	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4

305	Фрикадельки говяжьи в соусе сметанно-томатном№373	**50/15**	5,14	4,91	4,55	82,88	0,25	**70/30**	7,91	7,55	7,0	127,5	0,39
332	Рис отварной	**110**	2,67	3,94	26,9	153,78	0	**130**	3,16	4,66	31,79	181,7	0
394	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	**180**	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,7	0	**40**	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:	**545**	**12,5**	**12,284**	**79,72**	**480,6**	**8,16**	**680**	**17,36**	**16,477**	**99,46**	**617,09**	**9,59**
	Полдник												
420	Кефир	**150**	4,35	3,75	6	75	1,05	**180**	5,22	4,5	7,2	90	1,26
452	Булочка домашняя	**50**	3,64	6,26	26,96	179,0	0	**70**	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ИТОГО:	**200**	**7,99**	**10,01**	**32,96**	**254**	**1,05**	**250**	**10,32**	**13,26**	**44,94**	**340,6**	**1,26**
	ВСЕГО за 4 день:		**29,52**	**30,204**	**172,63**	**1082,35**	**20,38**		**38,33**	**38,727**	**213,94**	**1360,24**	**22,15**

5 день Пятница

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)
		(г, мл)	Б	Ж	У			(г, мл)	Б	Ж	У		
	Завтрак												
182	Каша жидкая молочная с сахаром и маслом	**150/5**	6,04	14,68	36,84	304,4	9,8	**180/5**	6,93	16,85	42,3	349,5	11,3
411	Чай с сахаром	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**30**	2,37	0,3	14,49	70,95	0
	ИТОГО:	**355**	**6,1**	**14,7**	**46,83**	**344,4**	**9,83**	**385**	**9,36**	**17,17**	**66,78**	**460,45**	**11,33**
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко) рекомендуемые	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед												
82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	**150**	1,26	3,07	9,96	72,45	4,52	**180**	1,51	3,68	11,94	86,94	5,43
310	Пельмени с маслом сливочным	**130/5**	14,07	6,13	25,38	213	0,25	**150/5**	16,15	7,04	29,14	244,6	0,29
394	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	**180**	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,67	0	**40**	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	**505**	**18,56**	**9,655**	**72,48**	**452,17**	**5,07**	**605**	**22,28**	**11,418**	**89,1**	**549,88**	**6,08**
	Полдник												
	Печенье(кондитерские изделия)	**50**	4,18	1,99	38,5	189	0	**70**	5,85	2,79	54	264,6	0
416	Какао с молоком	**150**	4,58	4,08	7,58	85	2,05	**180**	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	ИТОГО:		**8,76**	**6,07**	**46,08**	**274**	**2,05**		**11,33**	**7,67**	**63,07**	**366,6**	**2,46**

	ВСЕГО за 5 день:		**33,82**	**30,825**	**175,19**	**1114,57**	**26,95**		**43,37**	**36,658**	**228,75**	**1420,93**	**29,87**	
2-я неделя		**6 день Понедельник**												
№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
	Завтрак													
226	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	**130/5**	11,59	10,16	27,17	246,48	0,11	**150/5**	13,31	11,66	31,2	283	0,13	
411	Чай с сахаром	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**30**	2,37	0,3	14,49	71	0	
	ИТОГО:	**350**	**13,23**	**10,38**	**46,82**	**333,78**	**0,14**	**385**	**15,74**	**11,98**	**55,68**	**394**	**0,16**	
	2-й завтрак													
417	Напиток из груши дички (шиповника) рекомендуемый	**150**	0,51	0,21	14,23	61	75	**150**	0,51	0,21	14,23	61	75	
	Обед													
34	Салат из свеклы	**20**	0,29	1,22	1,67	18,8	1,9	**30**	0,43	1,83	2,51	28,2	2,85	
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	**150**	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	**180**	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4	
294	Бефстроганов из отварной говядины с соусом № 372	**50/30**	10,34	8,29	2,19	124,5	0,005	**70/40**	14,22	11,39	3,01	171,19	0,007	
331	Каша вязкая (гарнир)	**110**	3,36	3,67	15,05	106,7	0	**130**	3,97	4,34	17,79	126,1	0	
394	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	**180**	0,4	0,018	25	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,67	0	**40**	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
	ИТОГО:	**550**	**18,31**	**16,585**	**63,7**	**478,2**	**8,375**	**690**	**24,54**	**21,798**	**80,5**	**617,6**	**10,617**	
	Полдник													
416	Какао с молоком	**150**	3,15	2,72	12,96	89	1,2	**180**	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Печенье	**50**	4,18	1,99	38,5	189	0	**70**	5,85	3,79	54	264,6	0	
	ИТОГО:	**200**	**7,33**	**4,71**	**51,46**	**278**	**1,2**	**250**	**9,52**	**6,98**	**69,82**	**371,6**	**1,43**	
	ВСЕГО за 6 день:		**39,38**	**31,885**	**176,21**	**1150,98**	**84,715**		**50,31**	**40,968**	**220,23**	**1444,2**	**87,207**	
7 день Вторник														
№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная с сахаром и маслом	**150/5**	2,25	3,84	28,6	156	0	**180/5**	2,68	4,58	33,5	186,16	0	
411	Чай с сахаром	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03	

3	Бутерброд с маслом	**20/5**	3,68	5,35	11,32	108,1	0,05	**30/7**	5,78	8,41	17,8	169,89	0,086
	ИТОГО:	**360**	**5,99**	**9,21**	**49,91**	**304,1**	**0,08**	**400**	**8,52**	**13,01**	**61,29**	**396,05**	**0,116**
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко) рекомендуемые	**100**	0,04	0,4	9,8	44	10	**100**	0,04	0,4	9,8	44	10
	Обед												
70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	**20**	0,16	0,02	0,34	2,0	0,7	**30**	0,24	0,03	0,51	3,0	1,03
91	Суп картофельный с клецками(№128)	**150**	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	**180**	1,51	2,42	8,74	62,82	4,14
308	Запеканка картофельная с печенью говяжьей с маслом сливочным	**130/5**	8,59	4,4	22,91	165,38	4,59	**150/5**	9,86	6,05	26,48	199,56	5,26
400	Кисель из сока плодового	**150**	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	**180**	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,67	0	**40**	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	**495**	**13,34**	**6,925**	**69,52**	**394,4**	**9,56**	**605**	**16,34**	**9,234**	**85,93**	**493,2**	**11,42**
	Полдник												
452	Булочка домашняя	**50**	3,64	6,26	26,96	179,0	0	**70**	5,1	8,76	37,74	250,6	0
420	Кефир	**150**	4,35	3,75	6	75	1,05	**180**	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	ИТОГО:	**200**	**7,99**	**10,01**	**32,96**	**254**	**1,05**	**250**	**10,32**	**13,26**	**44,94**	**340,6**	**1,26**
	ВСЕГО за 7 день:		**27,36**	**26,545**	**162,19**	**996,5**	**20,69**		**35,22**	**35,904**	**201,96**	**1273,87**	**22,796**

8 день Среда

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)
		(г, мл)	Б	Ж	У			(г, мл)	Б	Ж	У		
	Завтрак												
227	Яйца вареные	**40/1**	5,08	4,6	0,28	63	0	**40/1**	5,08	4,6	0,28	63	0
57	Икра кабачковая для детского питания	**110**	1,32	5,2	8,47	85,25	8,25	**130**	1,56	6,15	10,01	100,75	9,75
411	Чай с сахаром	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	**30**	2,45	7,55	14,62	136	0	**30**	2,45	7,55	14,62	136	0
	ИТОГО:	**347**	**8,91**	**17,37**	**33,36**	**324,25**	**8,28**	**400**	**9,15**	**18,32**	**34,9**	**339,75**	**9,78**
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) рекомендуемые	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед												
70	Овощи натуральные соленые(огурцы)	**20**	0,16	0,02	0,34	2,0	0,7	**30**	0,24	0,03	0,51	3,0	1,03
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	**150**	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	**180**	1,92	2,02	12,34	75,24	5,94
321	Плов из птицы	**50/110**	15,12	12,76	26,76	282	0,41	**70/130**	18,9	15,95	33,45	352,5	0,51

394	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	**180**	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,67	0	**40**	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	**520**	**20,11**	**14,915**	**74,55**	**513,42**	**6,36**	**650**	**25,68**	**18,698**	**94,32**	**649,08**	**7,84**
	Полдник												
414	Кофейный напиток	**150**	2,34	2	10,63	70	0,98	**180**	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Печенье(кондитерские изделия)	**50**	4,18	1,99	38,55	189	0	**70**	5,85	4,89	53,96	264,6	0
	ИТОГО:	**200**	**6,52**	**3,99**	**49,18**	**259**	**0,98**	**250**	**8,7**	**7,3**	**68,32**	**355,6**	**1,17**
	ВСЕГО за 8 день:		**35,94**	**36,675**	**166,89**	**1140,67**	**25,62**		**43,93**	**44,718**	**207,34**	**1388,43**	**28,79**

9 день Четверг

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		(г, мл)	Б	Ж	У			(г, мл)	Б	Ж	У		
	Завтрак												
182	Каша вязкая молочная с сахаром и маслом	**150/5**	2,25	3,84	28,06	156	0	**180/5**	2,68	4,58	33,5	186,16	0
411	Чай с сахаром	**180**	0,06	0,02	9,99	40	0,03	**180**	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	**20**	2,37	0,3	14,49	71	0	**30**	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:	**350**	**4,68**	**4,16**	**52,54**	**267**	**0,03**	**400**	**5,11**	**4,9**	**57,98**	**297,16**	**0,03**
	2-й завтрак												
418	Сок фруктовый (яблочный) рекомендуемый	**150**	0,75	0	15,15	64	3	**150**	0,75	0	15,15	64	3
	Обед												
82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	**150**	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	**180**	1,51	3,68	11,94	86,94	5,43
274/235	Шницель рыбный (минтай) с маслом сливочным	**50/5**	6,82	7,6	4,39	114	2,03	**70/5**	9,3	10,36	5,99	155,45	2,77
336	Картофель отварной	**110**	2,1	3,17	16,88	104,39	15,4	**130**	2,48	3,75	19,95	123,37	18,2
145	Свекла, тушенная в сметане	**30**	0,63	1,84	2,87	30,6	0,4	**50**	1,05	3,07	4,78	51	0,67
400	Кисель из сока натурального	**150**	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	**180**	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,67	0	**40**	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	**535**	**14,14**	**16,165**	**73,08**	**496,11**	**23,17**	**675**	**19,07**	**21,594**	**92,86**	**644,64**	**28,06**
	Полдник												
411	Чай с сахаром	**150/7**	0,04	0,01	6,99	28	0,02	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03

436/437	Пирожки с повидлом	50	2,92	3,13	27,98	155,8	0,025	70	4,08	4,38	40,57	218,17	0,035
	ИТОГО:	**207**	**2,96**	**3,14**	**34,97**	**183,8**	**0,045**	**260**	**4,14**	**4,4**	**50,56**	**258,17**	**0,065**
	ВСЕГО за 9 день:		**22,53**	**23,465**	**175,74**	**1010,91**	**26,245**		**29,07**	**30,894**	**216,55**	**1263,97**	**31,155**

10 день Пятница

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	Завтрак												
426	Вареники с картофелем отварные(полуфабрикат промышленного производства)	**150/5**	16,6	4,26	30,54	227	0	**170/7**	18,74	4,81	34,48	256,3	0
411	Чай с сахаром	**180/10**	0,04	0,01	6,99	28	0,02	**180/10**	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	**20**	2,37	0,3	14,49	71	0	**30**	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:	**355**	**19,01**	**4,57**	**52,02**	**326**	**0,02**	**395**	**21,17**	**5,13**	**58,96**	**367,3**	**0,03**
	2-й завтрак												
417	Напиток из груши дички (шиповника)	**150**	0,51	0,21	14,23	61	75	**150**	0,51	0,21	14,23	61	75
	(рекомендуемый)												
	Обед												
21	Салат из белокачанной капусты с морковью	**30**	0,42	1,52	2,7	26,2	9,74	**30**	0,42	1,52	2,7	26,2	9,74
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины №129	**150**	3,98	3,11	9,27	81	6,72	**180**	4,78	3,73	11,12	97,2	8,06
317	Птица отварная с соусом	**50**	10,55	6,8	0	103,3	0	**70**	14,77	9,52	0	144,6	0
365	Соус белый основной	**15**	0,09	0,53	0,55	7,3	0,04	**30**	0,3	1,76	1,83	24,35	0,14
335	Макаронные изделия отварные	**110**	4,03	3,09	19,34	121,35	0	**130**	4,76	3,66	22,86	143,4	0
394	Компот из смеси сухофруктов	**150**	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	**180**	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0	**20**	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	1,32	0,24	6,68	34,67	0	**40**	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	**545**	**22,3**	**15,505**	**69,03**	**505,89**	**16,8**	**680**	**29,65**	**20,888**	**86,53**	**654,11**	**18,3**
	Полдник												
420	Кефир	**150**	4,35	3,75	6	75	1,05	**180**	5,22	4,5	7,2	90	1,26
443	Крендель сахарный	**50**	3,54	6,57	27,87	185	0	**70**	5	9,2	39	259	0
	ИТОГО:	**200**	**7,89**	**10,32**	**33,87**	**260**	**1,05**	**250**	**10,22**	**13,7**	**46,2**	**349**	**1,26**
	ВСЕГО за 10 день		**49,71**	**30,605**	**169,15**	**1152,89**	**92,87**		**61,55**	**39,928**	**205,92**	**1431,41**	**94,59**

		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамин С	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамин

	ИТОГО	(г, мл)	Б	Ж	У	еская ценность	(мг)	(г, мл)	Б	Ж	У	ская ценность	С (мг)
	Всего за 10 дней		**341,27**	**301,069**	**1689,165**	**10874,92**	**437,28**		**434,78**	**393,383**	**2106,37**	**13688,23**	**468,378**
	Среднее значение		**34,127**	**30,107**	**168,917**	**1087,49**	**43,728**		**43,478**	**39,3383**	**210,64**	**1368,82**	**46,838**

Составлено на основании Сборника технических нормативов"Сборник рецептур а продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях". Авторы: Могильный М.П., В.А. Тутельян, Зайцева Т.А.,Холодова Е.Н.,Щедпина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В.,Шалтумаев Т.Ш.,,Харченко В.Ю.,Полещук Е.А. ,Писаренко О.Н.,Тинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ).2016г.

Составила технолог ЯрцеваЛ.И.