

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Первомайский детский сад "Солнышко"
(МБДОУ Первомайский д/с «Солнышко»)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
Первомайский д/с
"Солнышко"

_____ Н.Н.Стасенко

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения Первомайского детского сада «Солнышко»

Возрастная категория: 3-7лет

Длительность пребывания детей в д/с: 9 часов

| Прием пищи Неделя 1 День 1 | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак - 8ч40мин | Каша пшеничная молочная жидкая | 180/3 | 5,94 | 6,06 | 28,62 | 121,54 | 0,45 | 20 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,21 | 1,02 | 16,65 | 26,29 | 2,03 | 168 |
| Итого за завтрак | | 413 | 10,09 | 12,22 | 70,64 | 270,23 | 2,48 | |
| 2 завтрак - 10ч20мин | Фрукты | 100 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 20 | 9 | 159 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 20(5%) | 9 | |
| Обед - 12ч00мин | Огурец соленый | 50 | 1,15 | 6,12 | 4,16 | 64,63 | 18,64 | 1 |
| | Щи с квашеной капустой на м/б со сметаной | 180/8 | 1,67 | 1,95 | 12,69 | 30,9 | 14,78 | 71 |
| | Бефстроганов | 70 | 21,72 | 25,11 | 13,85 | 276,69 | 0,012 | 101 |
| | Макароны отварные со сливочным маслом | 130/3 | 7,66 | 2,81 | 17,58 | 203 | 0 | 205 |
| | Компот | 180 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 2,4 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 670 | 35,96 | 36,39 | 100,37 | 763,41 35% | 35,83 | |
| Полдник-15ч 30мин | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 6,4 | 26,4 | 0,1 | 54-2 |
| | Оладьи с повидлом | 70/2 | 19,29 | 17,50 | 51,19 | 184,54 | 0,6 | 217 |
| Итого за полдник | | 272 | 19,49 | 17,50 | 57,59 | 210,94 15% | 0,7 | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 1 день | | 1455 | 66,94 | 66,61 | 247,50 | 1264,58 | 39,01 | |

| Прием пищи Неделя 1 День 2 | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак - 8ч40мин | Каша манная молочная | 205 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 0 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | Масло сливочное | 8 | 0,1 | 6,2 | 1,5 | 56,7 | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13 | 77,3 | 6,0 | 485 |
| Итого за завтрак | | 443 | 22,24 | 22,45 | 70,96 | 478,42 25% | 6,0 | |
| 2 завтрак - 10ч20мин | Фрукты | 100 | 0,8 | 0,2 | 6,9 | 24,6 | 80 | 165 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 0,8 | 0,2 | 6,9 | 24,6 5% | 80 | |
| Обед - 12ч00мин | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 1,67 | 3,04 | 8,2 | 37,1 | 9,8 | 24 |
| | Суп картофельный с вермишелью на м/б | 180 | 5,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 1,48 | 36 |
| | Тефтели «Ежики» | 85 | 7,83 | 11,56 | 8,07 | 167,64 | 0,603 | 118 |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 130 | 5,02 | 15,11 | 17,66 | 162,32 | 0 | 181 |
| | Кисель | 180 | 0,25 | 0,03 | 60,79 | 61,8 | 50 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 685 | 23,83 | 32,48 | 136,98 | 641,13 35% | 61,88 | |
| Полдник -15ч 30мин | Чай с лимоном | 180 | 2,79 | 1,33 | 23,71 | 118,69 | - | 170 |
| | Яйцо вареное | 50 | 1,87 | 5,25 | 31,25 | 133 | 0 | 343 |
| | Икра кабачковая | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 230 | 4,76 | 6,58 | 54,96 | 251,69 15% | | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 2 день | | 1458 | 51,63 | 61,71 | 269,8 | 1395,84 80% | 147,88 | |

| Прием пищи Неделя 1 День 3 | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак - 8ч40мин | Суп молочный гречневый | 205 | 7,94 | 8,21 | 35,013 | 246,17 | 0,49 | 58 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | 6,0 | 485 |
| Итого за завтрак | | 435 | 23,88 | 16,41 | 73,38 | 445,87 25% | 6,49 | |
| 2 завтрак - 10ч20мин | Сок натуральный | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 | 3 | 143 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 5% | 3 | |
| Обед - 12ч00мин | | 50 | 1,1 | 1,4 | 1,79 | 35,30 | 9,45 | 11 |
| | Борщ на м/б со сметаной | 180/8 | 8,96 | 2,91 | 8,04 | 83,33 | 4,11 | 57 |
| | Мясо тушеное в соусе, рагу овощное | 180 | 33,2 | 40,8 | 41,05 | 410,12 | 0,26 | 304 |
| | Компот | 180 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 2,4 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,85 | 74,4 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 658 | 47,02 | 45,51 | 103,62 | 716,94 35% | 16,22 | |
| Полдник - 15ч 30мин | Вареники ленивые | 210 | 32,49 | 9,82 | 33,22 | 351,22 | | 79 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,6 | 0,7 | 54-3 |
| Итого за полдник | | 410 | 32,79 | 9,82 | 39,92 | 378,82 15% | 0,7 | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 3 день | | 1603 | 104,44 | 71,89 | 232,07 | 1631,63 80% | 26,41 | |

| Прием пищи Неделя 1 День 4 | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак - 8ч40мин | Каша молочная пшеничная | 205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,18 | 60 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | Масло сливочное | 8 | 0,1 | 6,2 | 1,5 | 56,7 | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | 6,00 | 485 |
| Итого за завтрак | | 443 | 22,08 | 21,67 | 74,16 | 483,56 25% | 6,18 | |
| 2 завтрак - 10ч20мин | Фрукты | 100 | 1,4 | 0,5 | 6,9 | 20 | 9 | 165 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,4 | 0,5 | 6,9 | 20 5% | 9 | |
| Обед - 12ч00мин | | | | | | | | |
| | Суп рисовый на м/б | 180 | 4,62 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 9,44 | 42 |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 70 | 21,68 | 12,81 | 26,74 | 168,33 | 2,18 | 274 |
| | Плов из курицы | 130 | 3,62 | 3,23 | 13,45 | 87,16 | 10,56 | 384 |
| | Компот | 180 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 2,4 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 670 | 34,38 | 28,52 | 122,79 | 630 35% | 29,39 | |
| Полдник-15ч 30мин | Чай с лимоном | 200 | 5,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | | 171 |
| | Маннй пудинг | 200 | 8,66 | 10,88 | 44,2 | 314,44 | 0,16 | 116 |
| Итого за полдник | | 400 | 14,44 | 14,79 | 70,24 | 468,59 15% | 0,16 | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 4 день | | 1613 | 72,3 | 65,48 | 274,09 | 1602,15 80% | 44,73 | |

| Прием пищи Неделя 1 День 5 | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|---------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак - 8ч40мин | Суп молочный с вермишелью | 180/2 | 3,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 0,92 | 36 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | 6,0 | 485 |
| Итого за завтрак | | 412 | 19,52 | 14,32 | 58,1 | 355,78 25% | 6,92 | |
| 2 завтрак - 10ч20мин | Фрукты | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 24,6 | 80 | 159 |
| Итого за 2- й завтрак | | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 24,6 5% | 80 | |
| Обед - 12ч00мин | Соус томатный | 50 | 0,98 | 6,13 | 1,5 | 51,8 | 14,2 | 12 |
| | Суп с бобовыми | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 4,66 | 24 |
| | Тефтели рыбные с соусом | 70/10 | 19,16 | 7,92 | 13,8 | 196,14 | 0,6 | 261 |
| | Пюре картофельное | 130 | 5,13 | 4,04 | 15,53 | 196,67 | 12,11 | 242 |
| | Кисель | 180 | 0,25 | 0,03 | 60,79 | 61,8 | 50 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 700 | 30,59 | 21,63 | 126,71 | 659,84 35% | 81,57 | |
| Полдник- 15ч 30мин | Какао с молоком | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,6 | 0,7 | 54-3 |
| | Кондитерские изделия | 40 | 12,7 | 11,50 | 0,7 | 107,5 | 0 | 213 |
| | | 25 | 4,0 | 7,0 | 7,0 | 45,0 | 0,34 | |
| Итого за полдник | | 265 | 17,0 | 18,5 | 14,40 | 180,10 15% | 1,04 | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 5 день | | 1477 | 67,41 | 54,75 | 207,51 | 1220,32 80% | 169,53 | |

| Прием пищи Неделя 2 День 1 | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|--|------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак - 8ч40мин | Каша рисовая молочная жидкая | 180/5 | 3,12 | 4,62 | 32,61 | 154,54 | 0,45 | 77 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | Масло сливочное | 8 | 0,1 | 6,2 | | 56,7 | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 4,85 | 1,81 | 36,73 | 89,32 | 1,58 | 485 |
| Итого за завтрак | | 423 | 12,01 | 17,77 | 94,71 | 422,96 25% | 2,03 | |
| 2 завтрак - 10ч20мин | Сок натуральный | 100 5% | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 | 3 | 143 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 5% | 3 | |
| Обед - 12ч00мин | Огурец соленый | 50 | 0,7 | 8,04 | 4,61 | 66,64 | 4,25 | 15 |
| | Щи на м/б со сметаной | 180/8 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 | 14,78 | 36 |
| | Курица тушеная с овощами | 80 | 25,53 | 10,62 | 18,19 | 308,09 | 4,08 | 302 |
| | Каша пшенная | 130 | 7,6 | 2,81 | 17,58 | 70,32 | 0 | 205 |
| | Компот | 180 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 2,4 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 688 | 39,26 | 26,93 | 100,98 | 719,50 35% | 25,51 | |
| Полдник-15ч 30мин | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,6 | 27,6 | 0,7 | 54-3 |
| | Оладьи с повидлом | 70/20 | 19,29 | 17,50 | 51,19 | 184,54 | 0,6 | 217 |
| Итого за полдник | | 290 | 19,59 | 17,50 | 57,79 | 212,14 15% | 1,3 | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 1 день | | 1501 | 71,61 | 62,35 | 268,63 | 1444,60 80% | 31,84 | |

| Прием пищи Неделя 2 День 2 | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|----------------------------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак - 8ч40мин | Каша молочная ячневая | 200 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | - | 68 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | 6,0 | 485 |
| Итого за завтрак | | 430 | 23,17 | 14,87 | 77,91 | 446,57 25% | 6,0 | |
| 2 завтрак- 10ч20мин | Фрукты | 100 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 20 | 9 | 160 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 20 5% | 9 | |
| Обед - 12ч00мин | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 1,1 | 1,4 | 1,79 | 35,30 | 17,64 | 11 |
| | Суп картофельный с вермишелью на м/б | 180 | 5,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 1,48 | 36 |
| | Плов | 180 | 25,46 | 15,55 | 36,97 | 330,17 | | 115 |
| | Компот | 180 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 2,4 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 650 | 36,25 | 20,67 | 105,37 | 614 35% | 23,25 | |
| Полдник -15ч 30мин | Чай с лимоном | 180 | 2,79 | 1,33 | 23,71 | 118,69 | - | 170 |
| | Яйцо вареное Икра кабачковая | 50 | 1,87 | 5,25 | 31,25 | 133 | 0 | 343 |
| Итого за полдник | | 230 | 4,66 | 6,58 | 54,96 | 251,69 15% | | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 2 день | | 1410 | 65,48 | 42,62 | 257,14 | 1332,26 80% | 38,25 | |

| Прием пищи Неделя 2 День 3 | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак- 8ч40мин | Каша манная молочная вязкая | 180 | 5,53 | 4,03 | 38,78 | 152,92 | 0 | 68 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | Масло сливочное | 8 | 0,1 | 8,3 | 1,5 | 25,66 | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | 6,0 | 485 |
| Итого за завтрак | | 418 | 21,57 | 20,53 | 78,65 | 378,28 25% | 6,0 | |
| 2 завтрак- 10ч20мин | Фрукты | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 24,6 | 80 | 159 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 90 5% | 80 | |
| Обед- 12ч00мин | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 1,1 | 6,13 | 1,79 | 51,80 | 9,45 | 24 |
| | Борщ на м/б со сметаной | 180/ 8 | 8,96 | 2,91 | 8,04 | 83,33 | 4,11 | 57 |
| | Котлеты мясные | 70 | 16,61 | 24,11 | 16,07 | 204,93 | 0,15 | 282 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая со сл.м. | 130 | 8,18 | 7,55 | 24,58 | 154,52 | 0 | 129 |
| | Кисель | 180 | 0,25 | 0,03 | 60,79 | 61,8 | 50 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 678 | 38,26 | 42,12 | 91,33 | 645,62 35% | 15,74 | |
| Полдник- 15ч 30мин | Вареники ленивые | 210 | 32,49 | 9,82 | 33,22 | 351,22 | - | 79 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,6 | 0,7 | 54-3 |
| Итого за полдник | | 410 | 32,79 | 9,82 | 39,92 | 378,82 15% | 0,7 | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 3 день | | 1606 | 92,92 | 72,77 | 218,20 | 1492,72 80% | 102,44 | |

| Прием пищи Неделя 2 День 4 | Наименование блюда | Вых од блю да | Пищевые вещества(г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витам ин С | № рецепт уры |
|--|-----------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|--|---------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак- 8ч40мин | Каша овсяная молочная | 200 | 6,3 | 8,90 | 8,71 | 25,49 | 0 | 65 |
| - | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | 6,0 | 485 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 22,24 | 17,1 | 47,08 | 225,19 25% | 6,0 | |
| 2 завтрак- 10ч20мин | Сок натуральный | 100 5% | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 | 3 | 143 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 5% | 3 | |
| Обед - 12ч00мин | Огурец соленый | 50 | 1,1 | 1,4 | 1,79 | 35,30 | 17,64 | 11 |
| | Суп с клецками на м/б | 180 | 7,55 | 0,86 | 8,45 | 57,12 | 2,12 | 45 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 21,16 | 21,25 | 23,65 | 401,49 | 10,12 | 106 |
| | Компот | 180 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 2,4 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 650 | 33,57 | 23,91 | 85,98 | 682,10 35% | 32,28 | |
| Полдник -15ч 30мин | | | | | | | | |
| | Маннй пудинг | 200 | 8,66 | 10,88 | 44,2 | 314,44 | 0,16 | 116 |
| | Чай с лимоном | 180 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | - | 171 |
| Итого за полдник | | 380 | 12,44 | 14,79 | 70,24 | 468,59 15% | 0,16 | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 4 день | | 1560 | 69,00 | 55,95 | 218,45 | 1465,88 80% | 41,44 | |

| Прием пищи Неделя 2 День 5 | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|--|-------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак- 8ч40мин | Каша молочная с вермишелью | 180 | 2,39 | 4,36 | 14,99 | 136,25 | 0 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 | | 1 |
| | Масло сливочное | 8 | 0,1 | 6,2 | | 56,7 | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 12,0 | 3,06 | 13,0 | 77,3 | 6,0 | 485 |
| Итого за завтрак | | 418 | 18,43 | 18,76 | 53,36 | 392,65 25% | 6,0 | |
| 2 завтрак- 10ч20мин | Фрукты | 100 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 20 | 9 | 160 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 20 5% | 9 | |
| Обед - 12ч00мин | | | | | | | | |
| | Борщ с мясом птицы | 180/ 30 | 6,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 6,25 | 62 |
| | Каша пшеничная | 130/ 5 | 6,18 | 3,55 | 24,58 | 154,52 | - | 129 |
| | Рыба тушеная с овощами | 80 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 146,29 | 1,5 | 98 |
| | Компот | 180 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 2,4 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 74,4 | 0 | 147 |
| Итого за обед | | 715 | 32,65 | 20,35 | 96,13 | 654,99 35% | 19,95 | |
| Полдник-15ч 30мин | Кофейный напиток | 200 | 0,3 | - | 6,7 | 27,6 | 0,7 | 54-3 |
| | Кондитерские изделия | 40 | 12,7 | 17,5 | 0,7 | 107,5 | - | 213 |
| | | 25 | 4,0 | 7,0 | 7,0 | 45,0 | 9,54 | |
| Итого за полдник | | 265 | 17,0 | 24,5 | 14,4 | 180,10 15% | 10,24 | |
| Ужин | Не предусмотрен | | | | | | | |
| Итого за 5 день | | 1498 | 69,48 | 64,11 | 182,79 | 1247,74 80% | 45,19 | |

| | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|--------|----------|--------|
| Всего за 10 дней | 14588 | 737,58 | 497,38 | 242801 | 17754,24 | 520,69 |
| Среднее значение за период | 1458,8 | 55 | 60 | 262 | 1608 | 59,6 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 100% | 100% | 100% | 100% | |

Ссылка:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г и детское питание взято из интернета

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна.-М.: ДеЛиПринт, 2012.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛиПринт, 2005.

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729948

Владелец Стасенко Наталья Николаевна

Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025