

Утверждено  
Директор МБОУ «Табаченская школа-детский сад» Джанкойского района Республики Крым  
  
Приказ от 09.01.2025 № 4

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СЕЗОННОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЯСЛИ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ТАБАЧЕНСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД»

ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД:

от 1 до 3 лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                    |              | Углеводы, г      |         |        |                               |            |                  |
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г |        |                               |            |                  |
| Обед                               |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                | 25           | 1,60             | 3,70    | 10,10  | 80,50                         | 1          | 2014             |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ С М/С     | 100          | 10,10            | 12,50   | 2,00   | 161,50                        | 219        | 2014             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                      | 150/4        | 0,00             | 0,00    | 5,20   | 22,00                         | 393        | 2014             |
| Итого за прием пищи:               | 279          | 11,70            | 16,20   | 17,30  | 264,00                        |            |                  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ               | 82           | 0,30             | 0,30    | 8,00   | 38,50                         | 368        | 2014             |
| Итого за прием пищи:               | 82           | 0,30             | 0,30    | 8,00   | 38,50                         |            |                  |
| Обед                               |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                    | 30           | 0,40             | 1,80    | 2,50   | 28,00                         | 33         | 2014             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ  | 150/5        | 1,20             | 3,80    | 5,50   | 61,10                         | 67         | 2014             |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ              | 60           | 11,00            | 10,70   | 3,90   | 153,70                        | 312        | 2014             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 120          | 2,60             | 3,90    | 17,20  | 114,20                        | 321,,,     | 2014             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                  | 150          | 0,10             | 0,00    | 19,90  | 78,20                         | 784/2      | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20           | 1,50             | 0,10    | 10,00  | 47,40                         | К/К        | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 2,60             | 1,00    | 14,50  | 77,70                         | К/К        | 2023             |
| Итого за прием пищи:               | 565          | 19,40            | 21,30   | 73,50  | 560,30                        |            |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕН | 50/20        | 5,70             | 2,90    | 5,00   | 66,80                         | 255        | 2014             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                    | 110          | 2,70             | 3,90    | 4,80   | 39,36                         | 139        | 2014             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                    | 150          | 3,10             | 2,50    | 9,50   | 74,10                         | 397        | 2014             |
| Итого за прием пищи:               | 330          | 11,50            | 9,30    | 19,30  | 180,26                        |            |                  |
| Всего за день:                     |              | 42,90            | 47,10   | 118,10 | 1043,06                       |            |                  |

2 день

2 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |             |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|-------------|
|                                     |              | Жиры, г          |         |             |                               |            |                  | Углеводы, г |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |             |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |            |                  |             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                 | 25           | 1,60             | 3,70    | 10,10       | 80,50                         | 1          | 2014             |             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ К   | 130/4/4      | 4,50             | 5,10    | 22,90       | 155,80                        | 185        | 2014             |             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 150/4        | 0,00             | 0,00    | 5,20        | 22,00                         | 393        | 2014             |             |
| Итого за прием пищи:                | 317          | 6,10             | 8,80    | 38,20       | 258,30                        |            |                  |             |
| II Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |            |                  |             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ   | 140          | 0,70             | 0,10    | 14,10       | 64,40                         | 399        | 2014             |             |
| Итого за прием пищи:                | 140          | 0,70             | 0,10    | 14,10       | 64,40                         |            |                  |             |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |            |                  |             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ         | 30           | 0,80             | 0,00    | 0,40        | 4,80                          | кк         | 2023             |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗ   | 150/11       | 5,10             | 4,60    | 12,10       | 109,50                        | 82         | 2014             |             |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ           | 90           | 6,30             | 8,70    | 11,40       | 147,30                        | 284        | 2014             |             |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ              | 120          | 2,80             | 3,90    | 11,80       | 93,50                         | 332        | 2014             |             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ           | 150          | 0,50             | 0,10    | 13,50       | 58,00                         | 376        | 2014             |             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1,50             | 0,10    | 10,00       | 47,40                         | К/К        | 2023             |             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,70             | 0,70    | 9,70        | 51,80                         | К/К        | 2023             |             |
| Итого за прием пищи:                | 591          | 18,70            | 18,10   | 68,90       | 512,30                        |            |                  |             |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                               |            |                  |             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СЛАДК | 70/15        | 12,90            | 8,80    | 13,80       | 189,50                        | 237..      | 2014             |             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ          | 150          | 2,60             | 2,20    | 9,40        | 69,00                         | 394        | 2014             |             |
| Итого за прием пищи:                | 235          | 15,50            | 11,00   | 23,20       | 258,50                        |            |                  |             |
| Всего за день:                      |              | 41,00            | 38,00   | 144,40      | 1093,50                       |            |                  |             |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                | 25           | 1,60             | 3,70    | 10,10       | 80,50                         | 1          | 2014             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ К  | 130/4/4      | 4,90             | 6,00    | 22,60       | 163,90                        | 185        | 2014             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                      | 150/4        | 0,00             | 0,00    | 5,20        | 22,00                         | 393        | 2014             |
| Итого за прием пищи:               | 317          | 6,50             | 9,70    | 37,90       | 266,40                        |            |                  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ЙОГУРТ                             | 102          | 2,90             | 2,60    | 4,60        | 57,60                         | 401        | 2014             |
| Итого за прием пищи:               | 102          | 2,90             | 2,60    | 4,60        | 57,60                         |            |                  |
| Обед                               |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                    | 30           | 0,60             | 1,50    | 2,90        | 27,40                         | 54         | 2014             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ   | 150/10/5     | 3,70             | 5,90    | 6,80        | 95,60                         | 99         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫ | 64           | 10,10            | 10,30   | 9,60        | 171,80                        | 282        | 2014             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ       | 110          | 2,20             | 3,30    | 14,30       | 96,30                         | 322        | 2014             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                     | 20           | 0,30             | 0,80    | 1,20        | 12,80                         | 354        | 2014             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ            | 150          | 0,10             | 0,10    | 7,80        | 34,00                         | 372        | 2014             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 2,60             | 1,00    | 14,50       | 77,70                         | К/К        | 2023             |
| Итого за прием пищи:               | 569          | 19,60            | 22,90   | 57,10       | 515,60                        |            |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                  | 50           | 7,20             | 3,20    | 26,40       | 162,60                        | 483        | 2014             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 150          | 2,30             | 1,80    | 9,60        | 64,50                         | 395        | 2014             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ               | 95           | 0,40             | 0,40    | 9,30        | 44,70                         | 368        | 2014             |
| Итого за прием пищи:               | 295          | 9,90             | 5,40    | 45,30       | 271,80                        |            |                  |
| Всего за день:                     |              | 38,90            | 40,60   | 144,90      | 1111,40                       |            |                  |

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                      |              | Углеводы, г      |         |        |                               |            |                  |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г |        |                               |            |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ     | 45           | 1,70             | 3,70    | 23,10  | 130,50                        | 2          | 2014             |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180          | 5,20             | 4,60    | 17,10  | 130,10                        | 93         | 2014             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 150/4        | 0,00             | 0,00    | 5,20   | 22,00                         | 393        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                 | 379          | 6,90             | 8,30    | 45,40  | 282,60                        |            |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                 | 80           | 0,30             | 0,30    | 7,80   | 37,60                         | 368        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                 | 80           | 0,30             | 0,30    | 7,80   | 37,60                         |            |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ          | 30           | 0,80             | 0,00    | 0,40   | 4,80                          | кк         | 2023             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСО   | 150/14       | 6,80             | 6,80    | 13,80  | 142,50                        | 85         | 2014             |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                        | 60           | 10,10            | 5,40    | 2,40   | 100,30                        | 268        | 2014             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)             | 110          | 1,80             | 4,80    | 10,90  | 94,30                         | 342        | 2014             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ    | 150          | 0,80             | 0,20    | 15,20  | 69,00                         | 399        | 2014             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1,50             | 0,10    | 10,00  | 47,40                         | К/К        | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 32           | 2,70             | 1,10    | 15,50  | 82,90                         | К/К        | 2023             |
| Итого за прием пищи:                 | 566          | 24,50            | 18,40   | 68,20  | 541,20                        |            |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                     | 60           | 5,00             | 7,00    | 36,20  | 227,10                        | 469        | 2014             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                        | 150          | 2,60             | 2,20    | 9,40   | 69,00                         | 394        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                 | 210          | 7,60             | 9,20    | 45,60  | 296,10                        |            |                  |
| Всего за день:                       |              | 39,30            | 36,20   | 167,00 | 1157,50                       |            |                  |

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                         | 25           | 1,6              | 3,7     | 10,1        | 80,5                          | 1          | 2014             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ             | 130/4/4      | 4,7              | 5,3     | 23,8        | 161,3                         | 185        | 2014             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                  | 150          | 2,6              | 2,2     | 9,4         | 69                            | 394        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                        | 410          | 8,90             | 11,20   | 43,30       | 310,80                        |            |                  |
| II Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 120          | 0,6              | 0,1     | 12,1        | 55,2                          | 399        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                        | 120          | 0,6              | 0,1     | 12,1        | 55,2                          |            |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                    | 30           | 0,3              | 1,6     | 2,4         | 24,8                          | 40         | 2014             |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                         | 150          | 1,6              | 3,1     | 8,7         | 69                            | 75         | 2014             |
| ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ                         | 150          | 11,8             | 12,7    | 15,7        | 223,5                         | 259        | 2014             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)          | 15           | 0,3              | 0,8     | 1,2         | 12,5                          | 350        | 2014             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (ИЛИ СУХОФРУКТОВЫЙ) | 150          | 0,3              | 0,1     | 14,7        | 61,1                          | 379        | 2014             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 18           | 1,4              | 0,1     | 9           | 42,6                          | К/К        | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,7              | 0,7     | 9,7         | 51,8                          | К/К        | 2023             |
| Итого за прием пищи:                        | 533          | 17,4             | 19,1    | 61,4        | 485,3                         |            |                  |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)                 | 90/30        | 14,5             | 10,3    | 26,1        | 256,7                         | 234        | 2014             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 150          | 2,3              | 1,8     | 9,6         | 64,5                          | 395        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                        | 270          | 16,8             | 12,1    | 35,7        | 321,2                         |            |                  |
| Всего за день:                              |              | 43,70            | 42,50   | 152,50      | 1172,50                       |            |                  |

6 день,

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
|                                         |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                      | 37           | 4,40             | 7,20    | 10,10       | 124,20                        | 3          | 2014             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 130/4/4      | 5,70             | 5,90    | 22,70       | 166,40                        | 185        | 2014             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 150          | 0,00             | 0,00    | 5,10        | 20,80                         | 392        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                    | 325          | 10,10            | 13,10   | 37,90       | 311,40                        |            |                  |
| II Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                    | 93           | 0,40             | 0,40    | 9,10        | 43,70                         | 368        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                    | 93           | 0,40             | 0,40    | 9,10        | 43,70                         |            |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                         | 30           | 0,40             | 1,80    | 2,50        | 28,00                         | 33         | 2014             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОМ     | 150/15       | 8,00             | 7,10    | 11,40       | 141,10                        | 81         | 2014             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ    | 60           | 7,60             | 10,40   | 6,00        | 148,00                        | 307/352    | 2014             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)                | 115          | 2,80             | 7,70    | 14,60       | 141,70                        | 342        | 2014             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ       | 150          | 0,80             | 0,20    | 15,20       | 69,00                         | 399        | 2014             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 10           | 0,80             | 0,10    | 5,00        | 23,70                         | К/К        | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 2,60             | 1,00    | 14,50       | 77,70                         | К/К        | 2023             |
| Итого за прием пищи:                    | 560          | 23,00            | 28,30   | 69,20       | 629,20                        |            |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА            | 50           | 7,30             | 3,60    | 23,40       | 156,10                        | 458        | 2014             |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ                           | 150          | 0,10             | 0,00    | 6,00        | 25,10                         | 783        | 2022             |
| Итого за прием пищи:                    | 200          | 7,40             | 3,60    | 29,40       | 181,20                        |            |                  |
| Всего за день:                          |              | 40,90            | 45,40   | 145,60      | 1165,50                       |            |                  |

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                       |              | Углеводы, г      |         |             |                               |            |                  |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                   | 25           | 1,60             | 3,70    | 10,10       | 80,50                         | 1          | 2014             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                     | 90           | 9,10             | 15,40   | 1,90        | 181,80                        | 215        | 2014             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 150/4        | 0,00             | 0,00    | 5,20        | 22,00                         | 393        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                  | 269          | 10,70            | 19,10   | 17,20       | 284,30                        |            |                  |
| II Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                  | 88           | 0,40             | 0,40    | 8,60        | 41,40                         | 368        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                  | 88           | 0,40             | 0,40    | 8,60        | 41,40                         |            |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ           | 30           | 0,80             | 0,00    | 0,40        | 4,80                          | кк         | 2023             |
| ПЕЧЕНЬ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150/5/1      | 1,20             | 3,80    | 5,50        | 61,10                         | 67         | 2014             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ              | 50/20        | 7,10             | 8,30    | 7,80        | 135,10                        | 286        | 2014             |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ        | 110          | 3,30             | 3,60    | 14,90       | 105,10                        | 303,1      | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ               | 150          | 0,10             | 0,10    | 7,80        | 34,00                         | 372        | 2014             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 35           | 3,00             | 1,20    | 16,90       | 90,70                         | К/К        | 2023             |
| Итого за прием пищи:                  | 551          | 15,50            | 17,00   | 53,30       | 430,80                        |            |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                        | 50           | 6,40             | 5,20    | 7,30        | 101,80                        | 234        | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 120          | 4,40             | 3,40    | 27,90       | 160,50                        | 317        | 2014             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 150          | 3,10             | 2,50    | 9,50        | 74,10                         | 397        | 2014             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20           | 1,50             | 0,10    | 10,00       | 47,40                         | К/К        | 2023             |
| Итого за прием пищи:                  | 340          | 15,40            | 11,20   | 54,70       | 383,80                        |            |                  |
| Всего за день:                        |              | 42,00            | 47,70   | 133,80      | 1140,30                       |            | /                |

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                      |              | Углеводы, г      |         |        |                               |            |                  |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г |        |                               |            |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                  | 25           | 1,60             | 3,70    | 10,10  | 80,50                         | 1          | 2014             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ      | 130/4/4      | 4,70             | 5,30    | 23,80  | 161,30                        | 185        | 2014             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                        | 150          | 2,60             | 2,20    | 9,40   | 69,00                         | 394        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                 | 313          | 8,90             | 11,20   | 43,30  | 310,80                        |            |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ    | 140          | 0,70             | 0,10    | 14,10  | 64,40                         | 399        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                 | 140          | 0,70             | 0,10    | 14,10  | 64,40                         |            |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                       | 30           | 0,40             | 1,50    | 2,50   | 25,50                         | 54         | 2014             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДАМИ | 150          | 3,70             | 1,90    | 10,80  | 75,70                         | 84         | 2014             |
| ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ                     | 180          | 13,95            | 16,11   | 26,82  | 307,80                        | 304/1      | 2014             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ           | 150          | 0,50             | 0,10    | 13,50  | 58,00                         | 376        | 2014             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1,50             | 0,10    | 10,00  | 47,40                         | К/К        | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 28           | 2,40             | 0,90    | 13,50  | 72,50                         | К/К        | 2023             |
| Итого за прием пищи:                 | 558          | 22,45            | 20,61   | 77,12  | 586,90                        |            |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |        |                               |            |                  |
| ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ                  | 110          | 9,39             | 5,90    | 24,00  | 192,20                        | 212        | 2010             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 150          | 2,30             | 1,80    | 9,60   | 64,50                         | 395        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                 | 260          | 11,69            | 7,70    | 33,60  | 256,70                        |            |                  |
| Всего за день:                       |              | 43,74            | 39,61   | 168,12 | 1218,80                       |            |                  |

9 день

9 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                     | 25           | 1,60             | 3,70    | 10,10       | 80,50                         | 1          | 2014             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ    | 150/5        | 4,40             | 2,00    | 24,30       | 133,10                        | 185        | 2014             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 180          | 0,00             | 0,00    | 6,30        | 26,40                         | 393        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                    | 360          | 6,00             | 5,70    | 40,70       | 240,00                        |            |                  |
| II Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                    | 118          | 0,50             | 0,50    | 11,60       | 55,50                         | 368        | 2014             |
| Итого за прием пищи:                    | 118          | 0,50             | 0,50    | 11,60       | 55,50                         |            |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ             | 30           | 0,80             | 0,00    | 0,40        | 4,80                          | кк         | 2023             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО | 150/5        | 1,20             | 3,70    | 7,50        | 68,40                         | 57         | 2014             |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ                 | 70/15        | 9,00             | 3,30    | 9,80        | 104,80                        | 261/354    | 2014             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ            | 115          | 2,30             | 3,50    | 14,90       | 101,00                        | 322        | 2014             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ               | 150          | 0,50             | 0,10    | 13,50       | 58,00                         | 376        | 2014             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 35           | 3,00             | 1,20    | 16,90       | 90,70                         | к/к        | 2023             |
| Итого за прием пищи:                    | 570          | 16,80            | 11,80   | 63,00       | 427,70                        |            |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ      | 60           | 8,80             | 8,80    | 5,30        | 135,60                        | 306        | 2014             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                       | 110          | 11,20            | 13,90   | 2,20        | 177,50                        | 215        | 2014             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ              | 150          | 2,60             | 2,20    | 9,40        | 69,00                         | 394        | 2014             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,50             | 0,10    | 10,00       | 47,40                         | к/к        | 2023             |
| Итого за прием пищи:                    | 340          | 24,10            | 25,00   | 26,90       | 429,50                        |            |                  |
| Всего за день:                          |              | 47,40            | 43,00   | 142,20      | 1152,70                       |            |                  |

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                 | 35           | 3,90             | 6,70    | 10,10       | 116,90                        | 3          | 2014             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА       | 130/4/4      | 3,20             | 4,60    | 21,50       | 140,40                        | 185        | 2014             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 150          | 2,30             | 1,80    | 9,60        | 64,50                         | 392        | 2014             |
| Итого за прием пищи:               | 323          | 9,40             | 13,10   | 41,20       | 321,80                        |            |                  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| КЕФИР, РЯЖЕНКА                     | 110          | 3,20             | 2,80    | 4,40        | 58,30                         | 401        | 2014             |
| Итого за прием пищи:               | 110          | 3,20             | 2,80    | 4,40        | 58,30                         |            |                  |
| Обед                               |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ        | 30           | 0,20             | 0,00    | 0,80        | 4,20                          | кк         | 2023             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И | 150/12/3     | 5,30             | 6,70    | 9,70        | 121,70                        | 76         | 2014             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                    | 160/30       | 12,90            | 12,60   | 12,00       | 213,90                        | 298/355    | 2014             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                  | 150          | 0,10             | 0,00    | 19,20       | 75,10                         | 383        | 2014             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20           | 1,50             | 0,10    | 10,00       | 47,40                         | К/К        | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 29           | 2,50             | 1,00    | 14,00       | 75,10                         | К/К        | 2023             |
| Итого за прием пищи:               | 584          | 22,50            | 20,40   | 65,70       | 537,40                        |            |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| ОЛАДЫ С ЯБЛОКОМ С ПОВИДЛОМ         | 60/17        | 4,50             | 4,30    | 35,30       | 194,70                        | 451        | 2014             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 150          | 0,00             | 0,00    | 5,10        | 20,80                         | 392        | 2014             |
| Итого за прием пищи:               | 227          | 4,50             | 4,30    | 40,40       | 215,50                        |            |                  |
| Всего за день:                     |              | 39,60            | 40,60   | 151,70      | 1133,00                       |            |                  |

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|--|----------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г |  |                |                                     |
| Итого за весь период                                                        | 419.44           | 420.71  |  | 1468.32        | 11388.26                            |
| Среднее значение за период                                                  | 41.9             | 42.1    |  | 146.8          | 1138.8                              |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 15.8             | 34.6    |  | 59.9           |                                     |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей      | II Завтрак |     |  | Обед | Полдник |
|--------------------|------------|-----|--|------|---------|
|                    | Завтрак    |     |  |      |         |
| ЯСЛИ от 1 до 3 лет | 329        | 107 |  | 565  | 271     |

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью на 13  
(тринадцать) листах

Директор МБОУ «Табачинская школа-детский сад»

М/ О.В. Некрашевич

