

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Чапаевский детский сад «Орешек»
_____Е.В. Путинцева
Приказ № 65 - ОД от 30.05.2025 года.

**Основное цикличное двухнедельное меню
МБДОУ «Чапаевский детский сад «Орешек»
на летне – осенний период 2025 года
(режим работы 9 - часов)**

с. Чапаевка

2025 г.

Пояснительная записка

Настоящее «Изменение в основное цикличное двухнедельное меню для организации питания детей от 1 до 7 лет в МБДОУ «Чапаевский детский сад «Орешек» с 9 - часовым пребыванием» (далее меню) разработано в соответствии с Постановлением администрации Советского района Республики Крым № 26 от 28 января 2021 года, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». В основу разработки меню положены представленные в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (нетто г., мл на 1 ребёнка в сутки)».

При разработке меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду - 9 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 9 - часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей от 1 до 7 лет в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с кукурузной крупой	150	150	3,72	3,72	3,82	3,82	12,37	12,37	98,85	98,85	0,68	0,68	101
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	2
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,02	0,02	411
Итого завтрак:	365	332	5,31	5,29	8,56	8,55	31,5	28,5	223,8	211,8	0,7	0,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64,0	64,0	3,0	3,0	418
Итого II завтрак:	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64,0	64,0	3,0	3,0	
ОБЕД													
Салат из моркови и яблок	60	40	0,5	0,3	3,0	2,0	4,7	3,0	49,0	33,0	4,1	2,7	41
Суп картофельный гороховый с гренками	180	180	3,95	3,95	3,79	3,79	11,75	11,75	97,02	97,02	4,19	4,19	87
Гренки из пшеничного хлеба (1вариант)	20	20	2,5	2,5	0,32	0,32	15,21	15,21	73,64	73,64	0	0	123
Котлета, рубленая из птицы	80	60	15,64	11,6	3,89	2,75	13,46	9,98	151,0	111,0	0,14	0,1	322
Пюре картофельное	100	100	2,04	2,04	3,2	3,2	13,62	13,62	91,5	91,5	12,1	12,1	339
Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	29,18	20,83	101,7	84,75	0,36	0,3	394
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	678	600	28,73	24,03	14,83	12,60	116,24	98,78	699,02	607,21	20,89	19,39	
ПОЛДНИК													
Омлет натуральный	80	60	7,07	5,3	12,66	10,19	1,42	1,0	147,7	117,0	0,14	0,08	229
Икра кабачковая	30	30	0,36	0,36	1,41	1,41	2,31	2,31	23,5	23,5	2,25	2,25	57
Чай с молоком	180	150	2,67	2,65	2,34	2,33	14,31	11,31	89,0	77,0	1,2	1,19	413
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого полдник:	310	260	11,68	9,89	16,61	14,13	27,7	24,28	307,2	264,5	3,59	3,52	
Всего за день:	1493	1342	46,0	40,0	40,0	35,0	191,0	167,0	1294	1148,0	28,0	27,0	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Пудинг из творога (запеченный)	100	80	15,14	12,11	10,76	8,6	24,33	19,47	255,0	204,0	0,19	0,16	249
Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,0	14,36	10,63	91,0	70,0	1,17	0,98	414
Итого завтрак:	280	230	17,99	14,45	13,17	10,6	38,69	30,1	346,0	274,0	1,36	1,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Салат из свежих помидоров с луком	60	40	0,68	0,45	3,71	2,47	2,83	1,88	47,46	31,64	12,25	8,16	14
Суп картофельный с клецками	180	180	1,50	1,50	2,42	2,42	8,74	8,74	62,82	62,82	4,14	4,14	91
Котлеты рыбные любительские	80	60	11,16	8,25	3,9	2,69	9,04	6,68	116,0	84,0	3,06	2,12	272
Макаронные изделия отварные с маслом	100	100	3,66	3,66	2,81	2,81	17,58	17,58	110,3	110,3	0	0	219
Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	0,14	0,12	21,5	17,91	88,0	73,0	1,50	1,29	390
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	658	580	20,84	17,23	13,59	11,03	88,01	77,18	559,74	478,36	20,95	15,71	
ПОЛДНИК													
Булочка «К чаю»	75	65	11,8	10,23	2,62	2,28	44,31	38,4	247,5	214,5	0,4	0,35	472
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	419
Итого полдник:	255	215	17,28	14,81	7,5	6,36	53,38	45,98	349,5	299,5	2,86	2,4	
Всего за день:	1293	1120	57,0	47,0	35,0	28,0	190,0	163,0	1299,0	1094,0	35,0	29,0	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с перловой крупой	150	150	4,1	4,1	3,85	3,85	13,96	13,96	106,8	106,8	0,68	0,68	101
Бутерброд с сыром	45	33	4,73	3,47	6,88	5,05	14,56	10,68	139,0	102,0	0,07	0,05	3
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
Итого завтрак:	385	340	8,89	7,61	10,75	8,91	38,51	31,63	285,8	236,8	0,78	0,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	40	0,59	0,39	3,69	2,46	2,24	1,49	44,52	29,68	10,06	6,7	15
Борщ с фасолью и картофелем	180	180	2,55	2,55	3,67	3,67	10,46	10,46	85,14	85,14	4,53	4,53	69
Каша рассыпчатая гречневая	100	100	5,73	5,73	4,06	4,06	25,76	25,76	162,5	162,5	0	0	330
Фрикадельки из птицы	85	65	14,85	11,08	1,6	1,2	7,7	5,85	105,0	79,0	0,9	0,05	325
Кисель из натурального сока	180	150	0,5	0,43	0,05	0,05	27,18	22,65	111,2	92,7	0,99	0,82	400
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	663	585	27,92	23,43	13,68	11,96	101,66	90,6	643,52	565,62	16,48	12,1	
ПОЛДНИК													
Ватрушка с повидлом	75	70	4,77	4,36	3,19	2,98	47,27	44,12	237,85	222,0	0,08	0,08	441
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	419
Итого полдник:	255	220	10,25	8,94	8,07	7,06	56,34	51,7	339,85	307,0	2,54	2,13	
Всего за день:	1403	1240	47,00	40,0	33,0	28,0	206,0	183,0	1313,0	1151,0	30,0	24,0	

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	150	4,31	4,31	3,9	3,9	14,12	14,12	108,9	108,9	0,7	0,7	100
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	1
Чай с лимоном	180/10/7	150/7/3,5	0,12	0,07	0,02	0,01	10,2	7,1	41,0	29,0	2,83	1,42	412
Итого завтрак:	372	335,5	5,96	5,91	8,64	8,63	33,46	30,36	234,9	222,9	3,53	2,12	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	418
Итого II завтрак:	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	60	40	0,84	0,56	3,05	2,03	5,4	3,6	52,00	35,0	19,00	13,0	21
Суп картофельный с рисом	180	180	1,42	1,42	1,97	1,97	10,05	10,5	65,34	65,34	5,94	5,94	86
Рыба запеченная с картофелем	160	120	13,34	9,22	9,26	6,56	15,74	11,74	196,0	142,0	4,48	3,44	264
Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	0,14	0,12	21,5	17,91	88,00	73,2	1,5	1,29	390
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	638	540	19,44	14,57	15,03	11,2	81,47	68,14	536,50	432,14	30,92	23,67	
ПОЛДНИК													
Омлет натуральный	80	60	7,07	5,3	12,66	10,19	1,42	1,0	147,7	117,0	0,14	0,09	229
Икра кабачковая	30	30	0,36	0,36	1,41	1,41	2,31	2,31	23,5	23,5	2,25	2,25	57
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	-	-	б/н
Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,0	14,36	10,63	91,0	70,0	1,17	0,98	414
Итого полдник:	310	260	11,86	9,58	16,68	13,8	27,75	23,6	309,2	257,5	3,56	3,32	
Всего за день:	1420	1236	38,0	31,0	40,0	34,0	153,0	132,0	1123	955,0	40,0	31,0	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	150	4,44	4,44	4,45	4,45	13,45	13,45	111,6	111,6	0,68	0,68	101
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
Итого завтрак:	360	327	6,08	6,06	4,67	4,66	33,1	30,1	198,6	186,6	0,71	0,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64,0	64,0	3,0	3,0	418
Итого II завтрак:	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	64,0	64,0	3,0	3,0	
ОБЕД													
Салат из свежих огурцов	60	40	0,45	0,3	3,65	2,43	1,42	0,95	40,38	26,92	5,7	3,8	13
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	180	1,96	1,96	4,28	4,28	9,85	9,85	85,86	85,86	12,8	12,8	65
Биточки рыбные запеченные	80	60	10,64	7,32	3,76	2,82	7,67	5,99	107,0	81,0	0,34	0,26	271
Каша вязкая пшеничная	100/3	100/3	2,71	2,71	2,71	2,71	16,6	16,6	101,67	101,67	0	0	182
Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	29,18	20,83	101,7	84,75	0,36	0,3	394
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,2	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	661	583	19,86	15,87	15,03	12,77	93,04	78,61	571,77	496,8	19,2	17,16	
ПОЛДНИК													
Оладьи с повидлом	65	65	4,56	4,56	4,06	4,06	27,75	27,75	166,0	166,0	0,24	0,24	432 ГОСТ
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	420
Итого полдник:	245	215	10,04	9,14	8,94	8,14	36,82	35,33	268,0	251,0	2,7	2,29	
Всего за день:	1416	1275	37,0	32,0	29,0	26,0	178,0	159,0	1102,0	998	26,0	23,0	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		Жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с пшенной крупой	150	150	4,35	4,35	4,11	4,11	13,93	13,93	110,1	110,1	0,68	0,68	101
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	2
Чай с лимоном	180/10/7	150/7/3,5	0,12	0,07	0,02	0,01	10,2	7,1	41,0	29,0	2,83	1,42	412
Итого завтрак:	372	335,5	6	5,95	8,85	8,84	33,27	30,17	236,1	224,1	3,51	2,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Икра свекольная	60	40	1,4	0,9	2,8	1,8	7,4	4,9	60,0	40,0	4,0	2,7	55
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	180	1,94	1,94	2,04	2,04	12,34	12,34	75,2	75,42	5,94	5,94	88
Тефтели рыбные тушеные	80	60	9,86	7,5	3,47	2,39	10,67	8,28	113,0	85,0	0,38	0,28	277
Соус сметанный с томатом	15	15	0,26	0,26	0,75	0,75	1,05	1,05	12,02	12,02	0,2	0,2	373
Рис отварной	100	100	2,43	2,43	3,58	3,58	24,46	24,46	139,8	139,8	0	0	332
Компот из сушеных фруктов	180	150	0,4	0,33	0,018	0,015	29,18	20,83	101,7	84,75	0,36	0,3	394
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	673	595	19,99	16,61	13,26	11,09	113,4	96,25	63,71	553,59	10,88	9	
ПОЛДНИК													
Пудинг из творога с рисом	100	80	14,73	11,78	9,94	7,95	18,93	15,14	224,0	179,2	0,19	0,15	250
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	419
Итого полдник:	280	230	20,21	16,36	14,82	12,03	28,0	22,72	326,0	264,2	2,65	2,2	
Всего за день:	1425	1255,5	47,0	39,0	37,0	32,0	184,0	158,0	1243,0	1084,0	27,0	23,0	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с манной крупой	150	150	3,9	3,9	3,81	3,81	12,32	12,32	99,15	99,15	0,68	0,68	101
Бутерброд с сыром	45	33	4,73	3,47	6,88	5,05	14,56	10,68	139,0	102,0	0,07	0,05	3
Какао с молоком	180	150	3,65	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,0	89,0	1,43	1,2	416
Итого завтрак:	375	333	12,28	10,52	13,88	11,58	42,70	35,96	345,1	290,2	2,18	1,93	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	418
Итого II завтрак:	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	
ОБЕД													
Салат из свежих помидоров с луком	60	40	0,68	0,45	3,71	2,47	2,83	1,88	47,46	31,64	12,25	8,16	14
Борщ с капустой и картофелем	180	180	1,31	1,31	3,54	3,54	9,17	9,17	73,8	73,8	7,41	7,41	63
Рыба, тушенная с овощами	80	60	7,66	5,74	3,85	2,89	2,2	1,54	74,0	55,0	1,96	1,25	261
Макаронные изделия отварные с маслом	100	100	3,66	3,66	2,81	2,81	17,58	17,58	110,3	110,3	0	0	219
Кисель из повидла	180	150	0,08	0,07	0	0	20,0	16,7	80,46	67,05	0,06	0,06	401
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	658	580	17,09	14,48	14,52	12,23	80,1	71,26	521,18	454,39	21,68	16,88	
ПОЛДНИК													
Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0	0	0	227
Икра кабачковая	30	30	0,36	0,36	1,41	1,41	2,31	2,31	23,5	23,5	2,25	2,25	57
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
Итого полдник:	280	247	7,08	7,06	6,23	6,21	22,24	19,24	173,5	161,5	2,28	2,27	
Всего за день:	1413	1260	37,0	33,0	35,0	30,0	155,0	137,0	1083,0	949,0	28,0	23,0	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с гречневой крупой	150	150	4,48	4,48	4,11	4,11	12,82	12,82	107,0	107,0	0,68	0,68	101
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	1
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
	365	332	6,07	6,05	8,85	8,84	31,95	28,95	232,0	220,0	0,71	0,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	60	40	0,84	0,56	3,05	2,03	5,4	3,6	52,0	35,0	19,0	13,0	21
Суп картофельный с клецками	180	180	1,68	1,50	2,69	2,42	9,71	8,74	69,80	62,82	4,6	4,14	91
Плов из птицы	160	120	16,00	12,00	14,78	11,1	26,76	20,07	304,0	228,0	0,41	0,3	321
Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	0,14	0,12	21,5	17,91	88,00	73,0	1,55	1,29	390
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,2	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	638	540	22,18	17,43	21,0	16,19	90,72	74,71	641,98	515,62	25,05	18,73	
ПОЛДНИК													
Ватрушка с творогом	75	70	9,88	9,22	5,87	5,48	31,26	29,18	216,4	202,0	0,04	0,04	441
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	419
Итого полдник:	255	220	15,36	13,8	10,75	9,56	40,33	36,76	318,4	287,0	2,5	2,09	
Всего за день:	1358	1187	44,0	38,0	41,0	35,0	173,0	150,0	1236,0	1064	38,0	31,0	

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с рисовой крупой	150	150	3,61	3,61	3,81	3,81	12,62	12,62	99,3	99,3	0,68	0,68	101
Бутерброд с маслом	25	25	1,53	1,53	4,72	4,72	9,14	9,14	85,00	85,00	0	0	1
Какао с молоком	180	150	3,65	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,0	89,0	1,43	1,2	416
Итого завтрак:	355	325	8,79	8,29	11,72	11,25	37,58	34,72	291,3	273,3	2,11	1,88	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	418
Итого II завтрак:	100	100	0,50	0,50	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2,0	2,0	
ОБЕД													
Салат из моркови и яблок	60	40	0,5	0,3	3,0	2,0	4,7	3,0	49,0	32,7	4,1	2,7	41
Суп картофельный гороховый с гренками	180	180	3,95	3,95	3,79	3,79	11,75	11,75	97,02	97,02	4,19	4,19	87
Гренки из пшеничного хлеба (1вариант)	20	20	2,5	2,5	0,32	0,32	15,21	15,21	73,64	73,64	0	0	123
Рыба, припущенная в молоке	80/5	60/4	10,87	8,15	4,01	3,0	2,53	1,9	90,0	64,5	0,66	0,49	260
Картофель отварной	100	100	1,9	1,9	2,87	2,87	15,34	15,34	95,0	95,0	14,0	14,0	336
Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	0,14	0,12	21,5	17,91	88,0	73,0	1,5	1,29	390
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	683	604	23,56	20,17	14,74	12,62	99,35	89,5	627,82	552,46	24,45	22,67	
ПОЛДНИК													
Макаронные изделия отварные с сыром	100	100	6,19	6,19	6,67	6,67	15,14	15,14	145,33	145,33	0,1	0,1	220
Чай с сахаром	180/10	150/7	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40,0	28,0	0,03	0,02	411
Итого полдник:	290	257	6,25	6,23	6,69	6,68	25,13	22,13	185,33	173,33	0,13	0,12	
Всего за день:	1428	1286	39,0	35,0	39,0	35,0	172,0	156,0	1147	1042,0	29,0	27,0	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С		№ рецептуры
	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога	100	50	17,76	8,88	12,1	6,05	18,23	9,19	254,0	127,0	0,24	0,12	251
Кофейный напиток с молоком	180	150	2,85	2,34	2,41	2,0	14,4	10,63	91,0	70,0	1,17	0,98	414
	280	200	20,61	11,22	14,51	8,05	32,63	19,82	345,0	197,0	1,41	1,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	386
Итого II завтрак:	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44,0	41,8	10,0	9,5	
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты	60	40	0,84	0,56	3,05	2,03	5,4	3,6	52,00	35,0	19,00	13,0	21
Рассольник ленинградский	180	180	1,51	1,51	3,68	3,68	11,95	11,95	86,94	86,94	5,43	5,43	82
Птица тушенная в соусе с овощами	160	130	8,32	6,76	2,03	1,65	14,6	11,9	110,0	89,0	6,5	5,3	319
Кисель из натурального сока	180	150	0,5	0,43	0,05	0,05	27,18	22,65	111,2	92,7	0,99	0,82	400
Хлеб ржаной	38	30	2,12	1,67	0,41	0,32	18,66	14,73	88,16	69,6	0	0	б/н
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,0	47,0	0	0	б/н
Итого обед:	638	550	14,87	12,51	9,42	7,93	87,45	74,49	495,3	420,24	31,92	24,55	
ПОЛДНИК													
Лапшевник с творогом	120	100	10,3	8,59	9,02	7,52	24,15	20,13	219,0	182,58	0,1	0,08	226
Молоко кипяченое	180	150	5,48	4,58	4,88	4,08	9,07	7,58	102,0	85,0	2,46	2,05	419
Итого полдник:	300	250	15,78	13,17	13,90	11,6	33,22	27,71	321,0	267,58	2,56	2,13	
Всего за день:	1318	1095	51,66	37,0	38,23	28,0	163,1	131,33	1205	927,0	45,89	37,0	

	Выход блюда		белок		жиры		углеводы		Ккал		витамин С	
Итого в среднем за 10 дней	1397	1218	41	36	37	30	187	152	1205	1024	36	32
Процент выполнения	103	111	100	113	82	87	95	100	89	97	95	94
Норма на ребенка в день	1350	1100	41	32	45	35	195	152	1350	1050	38	34

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5

Меню составил: заведующий

Путинцева Е.В.