ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ №30 ""Берёзка"" г.Симферополя", CN=Ароян Гаянэ Витальевна, E=dberezka30@mail.ru
Основание: Я утверждаю этот документ
Дата: 2025.10.17 12:28:54+03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 30 «Берёзка» г. Симферополя

Приказ № _____ от _____ _____ 20_____г.

_____ Ароян Г.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(На основании Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2014)

Неделя 1 понедельник		**Ясли**						**Сад 12 ч**					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№ рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Вита мин С
			белки	Жиры	углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Каша гречневая	**110**	5,4	4,9	15,4	128	**179**	**130**	11,79	6,77	57,95	340	0,91
	Батон с маслом	**25/3**	6,3	9,17	19,41	185,3	**1**	**35/5**	6,3	9,17	19,41	185,3	0,09
	Чай с лимоном	**200**	0,12	0,002	10,20	41	**412**	**200**	0,12	0,002	10,20	41	2,83
2 завтрак	Сок	**100**	0,75		15,15	64	**418**	**100**	0,75		15,15	64	3
Обед	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,45	3,9	10,2	82	**63**	**250**	1,81	3,9	12,74	102,5	10
	Пюре картофельное	**120**	5,2	7,9	34,5	229	**339**	**150**	5,4	8,1	34,9	234	
	Тефтели в томатном соусе	**70** **20**	5,9	6,5	7,8	114	**303** **374**	**80** **30**	5,9	6,5	7,8	114	1,12
	Салат из свежих огурцов	**35**	1,0	3,0	5,2	51,0	**29**	**40**	1,0	3,0	5,8	53,0	4,92
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	**200**	0,4	0,02	24,99	102	**394**	**200**	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Уплотненный полдник	Каша манная	**180**	5,02	5,9	17,92	1488	**101**	**200**	5,92	5,93	17,92	1488	0,91
	½ яйца	**0,5**					**227**	**0,5**					
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Кофейный напиток	**200**	0,12	0,02	10,2	41,0	**397**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14
	Фрукты	**95**						**100**					

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	428	100	100	450 – 550	679	400 – 500	490
С 3 до 7 лет	400 – 550	440	100	100	600 – 800	793	450 – 600	534

Неделя 1 вторник		**Ясли**						**Сад 12 ч**				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№ рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Вита мин С
			белки	Жиры	углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Суп молочный геркулес/Артек	**200**	10,42	10,29	23,78	234	**251**	**200**	31,04	30,85	86,63	234	0,71
	Батон с маслом	**25/3**	6,3	9,17	19,41	185,3	**1**	**35/5**	6,3	9,17	19,41	185,3	0,09
	Чай с лимоном	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14
2 завтрак	Кефир	**150**	4,3	3,75	6,0	75	**420**	**180**	5,22	4,5	7,2	90	0,05
Обед	Борщ с зеленый	**200**	1,63	4,0	11,29	88,0	**71**	**250**	1,63	4,0	11,29	88,0	7,03
	Плов	**150**	10,61	6,81	15,04	164	**321**	**180**	14,12	9,04	16,84	219	20,03
	Салат из свежих огурцов	**35**	0,26	2,13	0,83	23,55	**13**	**40**	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	**200**	0,4	0,02	24,99	102	**394**	**200**	0,4	0,02	24,99	102	90,0
Уплотненный полдник	Сырники со сметаной	**110 10**	14,03	10,1	15,3	197	**245**	**130 14**	14,83	10,86	15,31	218	0,52
	Салат из моркови с яблоками	**40**	3,64	6,26	26,96	179	**41**	**45**	5,1	8,8	37,7	250	5,0
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с молоком	**200**	2,65	2,33	11,31	77	**413**	**200**	2,65	2,33	11,31	77	3,14

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	493	100	110	450 – 550	619	400 – 500	385
С 3 до 7 лет	400 – 550	480	100	124	600 – 800	713	450 – 600	424

Неделя 1 среда		**Ясли**						**Сад 12 ч**					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№ рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Вита мин С
			белки	Жиры	углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Котлета рыбная	**60**	10,38	4,0	7,15	110	**271**	**70**	11,99	4,05	7,67	115	0,92
	Каша ячневая	**110**	3,2	3,39	9,64	112	**331**	**130**	3,2	3,39	19,64	112	1,36
	Батон с маслом и сыром	**25/3/4**	5,78	8,4	17,79	169,88	**3**	**35/5/6**	6,3	9,17	19,41	185,3	0,09
	Какао с молоком	**200**	0,12	0,02	10,2	41,0	**416**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14
2 завтрак	Сок	**100**	0,75		15,15	64	**418**	**100**	0,9		18,1/8	76	3,6
Обед	Суп вермишелевый	**200**	2,15	2,27	13,7	83,8	**88**	**200**	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6
	Рагу овощное с филе	**110**	13,03	6,8	2,15	115	**148**	**180**	14,12	9,04	16,84	219	20,03
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Кисель из замороженных фруктов	**200**	0,46	0,2	26,14	105,2	**396**	**200**	0,46	0,2	26,14	105,2	9,15
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	**65**	11,16	3,9	9,04	116	**229**	**85**	11,16	3,9	9,04	116	3,06
	Салат из свеклы	**35**	0,49	2,13	2,92	32,87	**34**	**40**	0,57	2,43	3,34	37,56	4,9
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с лимоном	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14
	Кондитерское изделие	**10**						**20**					

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	402	100	150	450 – 550	544	400 – 500	335
С 3 до 7 лет	400 – 550	446	100	180	600 – 800	648	450 – 600	379

Неделя 1 четверг		**Ясли**						**Сад 12 ч**					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Витамин С
			белки	Жиры	углеводы				Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный	**130**	4,38	4,57	15,15	119	**249**	**150**	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92
	Батон с маслом	**25/3**	6,3	9,17	19,41	185,3	**1**	**35/5**	6,3	9,17	19,41	185,3	0,09
	Чай с лимоном	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14
2 завтрак	Фрукт свежий	**95**	0,4	0,4	9,8	44	**386**	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед	Борщ летний (свекольник)	**200**	2,15	2,27	13,71	84	**70**	**250**	2,69	2,84	17,14	105	8,25
	Пюре картофельное	**120**	5,2	7,9	34,5	229	**339**	**150**	5,4	8,1	34,9	234	
	Бефстроганов	**130**	16,2	13,28	11,03	228	**294**	**150**	21,71	16,55	15,02	296	5,2
	Салат из свежих помидоров	**35**	0,86	3,65	5,02	5,7	**14**	**40**	0,86	3,65	5,02	56	5,7
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	**200**	0,4	0,02	24,99	102	**394**	**200**	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Уплотненный полдник	Суп молочный геркулес	**200**	5,92	5,93	17,92	148,8	**101**	**200**	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91
	Оладьи	**65**	4,58	7,33	24,75	183	**432**	**70**	4,8	7,7	25,98	192,15	0,22
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	413	100	110	450 – 550	719	400 – 500	490
С 3 до 7 лет	400 – 550	480	100	120	600 – 800	833	450 – 600	504

Неделя 1 пятница		**Ясли**						**Сад 12 ч**				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Витамин С
			белки	Жиры	углеводы				Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	**130**	11,17	10,28	31,78	264	**220**	**150**	11,17	10,28	31,78	264	
	Икра кабачковая	**35**	0,48	1,89	3,08	31	**57**	**45**	0,72	2,82	3,08	47	4,5
	Батон с маслом	**25/3**	6,3	9,17	19,41	185,3	**1**	**35/5**	6,3	9,17	19,41	185,3	0,09
	Кофе с молоком	**200**	4,58	4,8	7,58	185	**414**	**200**	5,48	4,88	9,07	102	2,,46
2 завтрак	Фрукт свежий	**95**	0,4	0,4	9,8	44	**386**	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед	Суп гречневый	**200**	1,74	2,27	11,43	73,2	**86**	**250**	2,18	2,84	14,29	91,5	1,65
	Тефтели с рисом	**150**	16,59	16,44	26,76	321	**304**	**180**	22,26	21,91	35,69	429	1,01
	Рагу овощное с кабачками/ Свекловичный гарнир	**100** **40**	1,95 1,22	6,66 0,09	8,71 2,18	102,6 16,7	**360** **34**	**120** **50**	2,34 1,3	7,99 0,1	10,46 2,35	123,12 18,0	8,21 17,5
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	**200**	0,4	0,02	24,99	102	**394**	**200**	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Уплотненный полдник	Картофель отварной/ Каша ячневая рассыпчатая с маслом	**110**	2,09 / 4,94	3,16 / 4,28	16,87 / 31,86	104,4 / 186	**336 / 179**	**130**	2,47 / 4,94	3,74 / 4,28	19,9 / 31,86	123,37 / 186	18,2 / 0
	Салат из свежих огурцов	**35**	0,26	2,13	0,83	23,55	**13**	**40**	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с лимоном	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	368	100	110	450 – 550	624	400 – 500	470
С 3 до 7 лет	400 – 550	480	100	120	600 – 800	723	450 – 600	474

Неделя 2 понедельник		**Ясли**						**Сад 12 ч**					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№ рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Вита мин С
			белки	Жиры	углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Каша пшенная	**110**	5,57	9,43	43,19	280	**190**	**130**	7,43	11,92	57,47	280	1,71
	Икра кабачковая	**35**	0,48	1,89	3,08	31	**57**	**45**	0,72	2,82	3,08	47	4,5
	Батон с маслом	**25/3**	6,3	9,17	19,41	185,3	**1**	**35/5**	6,3	9,17	19,41	185,3	0,09
	Молоко кипяченое	**200**	4,58	4,08	7,58	85	**419**	**200**	5,48	4,88	9,07	102	2,46
2 завтрак	Сок	**100**	0,75	0,14	15,15	0,6	**418**	**100**	0,75	0,14	15,15	0,11	0,05
Обед	Суп рыбный	**200**	1,63	4	11,29	88	**95**	**250**	2,04	5	14,11	110	8,79
	Овощи тушеные	**150**	2,45	3,84	16,35	110	**349**	**180**	3,06	4,8	20,44	137	18,16
	Котлета мясная	**60**	9,32	7,07	9,64	179	**299**	**70**	12,44	9,24	12,56	183	0,12
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	**200**	0,4	0,02	24,99	102	**394**	**200**	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	**65**	5,73	11,04	1,1	127	**229**	**85**	7,52	13,46	1,51	157	0,15
	Салат из свеклы	**35**	0,49	2,13	2,92	32,87	**34**	**40**	0,57	2,43	3,34	37,56	4,9
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с лимоном	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	382	100	100	450 – 550	644	400 – 500	490
С 3 до 7 лет	400 – 550	426	100	100	600 – 800	743	450 – 600	499

Неделя 2 вторник		**Ясли**						**Сад 12 ч**					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№ рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Витамин С
			белки	Жиры	углеводы				Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный	**200**	3,67	3,96	22,94	141	**99**	**200**	4,25	4,07	30,57	177	
	Батон с маслом	**25/3**	6,3	9,17	19,41	185,3	**1**	**35/5**	6,3	9,17	19,41	185,3	0,09
	Кондитерское изделие	**10**						**20**					
	Чай с лимоном	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	1,2
2 завтрак	Кефир	**150**	4,35	3,75	6,3	76	**420**	**180**	5,22	4,5	7,56	90	0,54
Обед	Борщ зеленый	**200**	2,9	4,58	10,53	95	**71**	**250**	3,64	5,73	13,17	118,7	24,75
	Котлеты рубленые из с кур (с молоком)	**60**	9,43	9,65	9,98	164	**322**	**70**	11	11,25	11,64	191	0,05
	Пюре картофельное	**120**	5,2	7,9	34,5	229	**339**	**150**	5,4	8,1	34,9	234	
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Кисель из замороженных фруктов	**200**	0,61	0,25	18,67	79	**399**	**200**	0,61	0,25	18,67	79	90
Уплотненный полдник	Сырник со сметаной /сгущенкой	**90** **10**	9,3	6,33	5,38	116	**245**	**100** **12**	18,69	12,67	11,4	234	0,25
	Салат из моркови с яблоками	**35**	0,4	0,4	9,8	44	**41**	**40**	0,4	0,4	9,8	44	10
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с молоком	**200**	2,34	2,0	10,63	70	**413**	**200**	2,34	2,0	10,63	70	0,99

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	493	100	160	450 – 550	564	400 – 500	360
С 3 до 7 лет	400 – 550	480	100	200	600 – 800	643	450 – 600	376

Неделя 2 среда		**Ясли**						**Сад 12 ч**					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№ рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Вита мин С
			белки	Жиры	углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Каша ячневая	**110**	3,2	3,39	19,64	112	**331**	**130**	3,4	3,40	20,0	115	1,36
	Тефтели рыбные	**60**	3,46	4,57	24,7	154	**271**	**70**	3,46	4,57	24,7	154	0,92
	Салат из свеклы	**35**	0,49	2,13	2,92	32,87	**34**	**40**	0,57	2,43	3,34	37,56	4,9
	Батон с маслом и сыром	**25/3/4**	6,3	9,17	19,41	185,3	**3**	**35/5/6**	6,3	9,17	19,41	185,3	0,09
	Кофейный напиток с молоком	**200**	2,85	2,41	14,36	91	**414**	**200**	2,85	2,41	14,36	91	1,17
2 завтрак	Сок	**100**	0,75	0,14	15,15	0,6	**418**	**100**	0,75	0,14	15,15	0,11	0,05
Обед	Борщ со сметаной	**200**	1,45	3,92	10,19	82	**63**	**250**	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28
	Жаркое по-домашнему	**150**	18,35	4,7	16,32	205	**292**	**180**	22	5,64	19,58	217	7,26
	Салат из свежей капусты	**35**	1,22	0,09	2,18	16,7	**21**	**40**	1,3	0,1	2,35	18,0	17,5
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из фруктового ассорти	**200**	0,6	0,5	27,4	111,4	**391**	**200**	0,6	0,5	27,4	111,4	1,97
Уплотненный полдник	Суп молочный Артек	**200**	3,2	3,39	19,64	122	**101**	**200**	6,21	5,28	32,79	203	2,0
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Кондитерское изделие	**10**						**20**					
	Чай с лимоном	**200**	0,13	0,2	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	527	100	150	450 – 550	649	400 – 500	420
С 3 до 7 лет	400 – 550	546	100	180	600 – 800	753	450 – 600	465

Неделя 2 четверг		**Ясли**						**Сад 12 ч**					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№ рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Вита мин С
			белки	Жиры	углеводы				Белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	**110**	17,54	12,05	17,15	247	**251**	**130**	17,54	12,05	17,15	247	0,24
	Батон с маслом	**25/3/4**	4,73	6,88	14,56	139	**3**	**35/5/6**	4,73	6,88	14,56	139	0,07
	Молоко кипяченое	**200**	4,58	4,08	7,58	85	**419**	**200**	5,48	4,88	9,07	102	2,46
2 завтрак	Сок	**100**	0,75	0,14	15,15	0,6	**418**	**100**	0,75	0,14	15,15	0,11	0,05
Обед	Борщ летний (свекольник)	**200**	2,18	4,75	10,94	95,4	**63**	**250**	2,73	5,94	13,67	119,25	17,78
	Голубцы с мясом и рисом ленивые	**130**	15,42	0,08	3,96	189	**315**	**150**	20,63	0,09	5,24	250	1,11
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	**200**	0,4	0,02	24,99	102	**394**	**200**	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Уплотненный полдник	Суп молочный пшенный	**200**	10,45	10,35	27,95	247	**101**	**200**	13,96	12,9	37,22	321	0,44
	Кондитерское изделие	**10**						**24**					
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с лимоном	**200**	0,13	0,2	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,2	11,13	45,55	3,14

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	332	100	100	450 – 550	639	400 – 500	500
С 3 до 7 лет	400 – 550	371	100	100	600 – 800	733	450 – 600	524

Неделя 2 пятница		**Ясли**						**Сад 12 ч**					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда с 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг .Цен. (ккал)	№ рецептуры	Выход блюда с3до7лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цеенн (ккал.)	Вита мин С
			белки	Жиры	углево ды				Белки	жиры	углево ды		
Завтрак	Плов фруктовый	**110**	4,59	5,89	40,07	232	**190**	**130**	4,59	5,89	40,07	232	0,65
	Батон с маслом и сыром	**25/3/4**	4,73	6,88	14,56	139	**3**	**35/5/6**	4,73	6,88	14,56	139	0,07
	Кофейный напиток	**200**	2,65	2,33	11,31	77	**414**	**200**	2,67	2,34	14,31	89	1,2
2 завтрак	Фрукт свежий	**95**	0,4	0,4	9,8	44	**386**	**100**	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед	Суп овощной со сметаной	**200**	1,63	4,0	11,29	88	**84**	**250**	2,04	5,0	14,11	110	8,79
	Вермишель отварная	**150**	2,45	3,84	16,35	110	**335**	**180**	3,06	4,8	20,44	137	18,16
	Гуляш мясной	**120**	10,56	12,44	9,62	188,6	**293**	**160**	14,3	16,31	11,19	248,1	1,34
	Салат из свежих овощей	**35**	1,0	3,0	5,2	51,0	**29**	**40**	1,0	3,0	5,8	53,0	4,92
	Хлеб ржаной	**34**	3,3	0,6	16,7	8,7		**43**	3,3	0,6	16,7	87	
	Компот из сухофруктов	**200**	0,4	0,02	24,99	102	**394**	**200**	0,4	0,02	24,99	102	0,36
Уплотненный полдник	Суп молочный геркулес	**200**	4,01	2,06	25,19	135	**101**	**200**	5,35	2,75	31,95	174	0,92
	Омлет натуральный	**65**	11,16	3,9	9,04	116	**229**	**85**	11,16	3,9	9,04	116	3,06
	Хлеб белый	**25**	1,19	0,15	7,25	35		**34**	1,19	0,15	7,25	35	
	Чай с лимоном	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	**412**	**200**	0,13	0,02	11,13	45,55	3,14
	Фрукты	**95**	1,5	0,5	21,00	95	**386**	**100**	1,5	0,5	21,00	95	10,00

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		2 завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
С 1 до 3 лет	350 - 400	338	100	100	450 – 550	739	400 – 500	580
С 3 до 7 лет	400 – 550	370	100	100	600 – 800	873	450 – 600	604