Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное . учреждение Большеремонтненский детский сад "Солнышко"

 (МБДОУ Большеремонтненский д/с «Солнышко»)

 УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Большеремонтненским д\с "Солнышко"

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Цебулевская

 **Меню приготавливаемых блюд**

(осенне-зимнее)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Большеремонтненского 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 рисовая молочная жидкая | 170/3 | 5,94 | 6,06 | 28,62 | 121,54 | 0,45 | 20 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 |  | 1 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,79 | 1,33 | 23,71 | 118,69 | 0 | 170 |
| **Итого за завтрак** |  | **413** | **12,67** | **12,53** | **77,7** | **362,63****25%** | **0,45** |  |
| 2 завтрак -10ч20мин | Яблоко | 100 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 20 | 8,5 | 159 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **1,4** | **0,5** | **18,9** | **20(5%)**  | **3** |  |
| Обед -12ч00мин | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 1,15 | 6,12 | 4,16 | 64,63 | 18,64 | 12 |
|  | Щи с квашеной капустой на м/б со сметаной | 180/8 | 1,67 | 1,95 | 12,69 | 30,9 | 14,78 | 71 |
|  | Бефстроганов из отварной говядины | 70 | 21,72 | 25,11 | 13,85 | 276,69 | 0,012 | 101 |
|  | Макароны отварные с овощами | 130/3 | 7,66 | 2,81 | 17,58 | 203 | 0 | 205 |
|  | Компот  | 200 | 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** |  | **681** | **35,96** | **36,39** | **100,37** | **763,41****35%** | **35,832** |  |
| Полдник-15ч 30мин | Молоко кипяченое | 180 | 5,2 | 4,3 | 7,18 | 50 | 0,7 | 174 |
|  | Булочка  | 40 | 7,81 | 2,45 | 41,5 | 133,20 |  | 493 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **270** | **27,42** | **20,04** | **70,75** | **270,32****15%** | **9,54** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 1 день** |  | **1464** | **68,41** | **70,58** | **261,12** | **1486,36** | **49,82280%** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи**Неделя 1****День 2** | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак -8ч40мин | Яйцо вареное | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 107,5 | 0 | 213 |
|  | Хлеб ржанойМасло сливочное | 508 | 3,940,1 | 5,146,2 | 25,37 | 122,456,7 |  | 1 |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 17,27 | 87,25 | 1,58 | 172 |
|  | Икра кабачковая | 25 | 4,0 | 7,0 | 7,0 | 45,0 |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **323** | **23,53** | **32,39** | **50,34** | **449,75****25%** |  |  |
| 2 завтрак -10ч20мин | Апельсины | 100 | 0,8 | 0,2 | 6,9 | 24,6 | 51 | 165 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **0,8** | **0,2** | **6,9** | **24,6****5%** | **51** |  |
| Обед -12ч00мин | Салат из свеклы  | 50 | 1,67 | 3,04 | 8,2 | 37,1 | 9,8 | 24 |
|  | Суп картофельный с вермишелью на м/б | 170 | 5,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 1,48 | 36 |
|  | Котлеты рыбные | 60 | 14,33 | 2,48 | 21,13 | 141,36 | 0,84 | 256 |
|  | Каша ячневая рассыпчатая с овощами | 130 | 5,02 | 15,11 | 17,66 | 162,32 | 0 | 181 |
|  | Кисель  | 200 | 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** |  | **680** | **34,56** | **28,79** | **142,06** | **631,03****35%** | **61,88** |  |
| Полдник -15ч 30мин | Сок натуральный | 200 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 | 3 | 143 |
|  | Пряники | 50 | 1,87 | 5,25 | 31,25 | 133 |  0 | 343 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **2,62** | **5,4** | **46,4** | **223 15%** | **3** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 1 день |  | **1353** | **56,71** | **61,08** | **204,06** | **1472,9 80%** | **119,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 с манкой жидкий | 180/2 | 4,94 | 6,06 | 31,09 | 148,54 | 0,49 | 29 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 |  | 1 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,85 | 1,81 | 36,73 | 89,32 | 1,58 | 175 |
| **Итого за завтрак** |  | **412** | **13,73** | **13,01** | **93,19** | **360,26****25%** | **2,07** |  |
| 2 завтрак -10ч20мин | Фрукты | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 | 3 | 153 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **90****5%** | **3** |  |
| Обед -12ч00мин | Салат из соленых огурцов с луком | 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 |
|  | Плов из курицы | 180 | 33,2 | 40,8 | 41,05 | 410,12 | 0,26 | 304 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,21 | 1,02 | 16,65 | 26,29 | 2,03 | 168 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| **Итого за обед** |  | **678** | **46,67** | **46,68** | **91,73** | **629,44 35%** | **15,85** |  |
| Полдник -15ч 30мин | Компот | 200 | 5,59 | 4,38 | 9,38 | 117,31 | 2,74 | 179 |
|  | Запеканка с творогом и со сгущенкой | 50/20 | 20,82 | 15,24 | 44,67 | 200,32 | 0,34 | 321 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **270** | **13,7** | **7,13** | **59,18** | **270,51 15%** | **11,24** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 1 день |  | **1440** | **65,84** | **72,99** | **221,04** | **1355,77 80%**  | **33,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи**Неделя 1****День 4** | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак -8ч40мин | Вареники ленивые со сгущенкой | 160/20 | 21,49 | 16,82 | 28,22 | 126,91 | 0,18 | 19 |
|  | Хлеб ржанойМасло сливочное | 408 | 3,940,1 | 5,146,2 | 25,37 | 122,456,7 |  | 1 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,79 | 1,33 | 23,71 | 118,69 | 0 | 170 |
| **Итого за завтрак** |  | **408** | **28,32** | **28,16** | **77,3** | **424,7 25%** | **0,18** |  |
| 2 завтрак -10ч20мин | Яблоки | 100 | 1,4 | 0,5 | 6,9 | 20 | 8,5 | 165 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **1,4** | **0,5** | **6,9** | **20 5%** | **3** |  |
| Обед -12ч00мин | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,61 | 66,64 | 4,81 | 15 |
|  | Суп рисовый на м/б | 170 | 4,62 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 9,44 | 42 |
|  | Мясо тушеное в соусе | 70 | 21,68 | 12,81 | 26,74 | 168,33 | 2,18 | 274 |
|  | Макароны с овощами | 130 | 3,62 | 3,23 | 13,45 | 87,16 | 10,56 | 384 |
|  | Компот  | 200 | 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 | Сок натуральный | 200 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 | 3 | 143 |
|  | Печенье  | 50 | 10,5 | 8,5 | 66 | 197 | 0 | 451 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **17,1** | **13,3** | **80,08** | **283,4 15%** | **9,2** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 1 день |  | **1428** | **69,55** | **70,13** | **256,5** | **1416,3 80%** | **45,27** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 молоком | 180 | 2,79 | 2,55 | 17,27 | 87,25 | 1,58 | 172 |
| **Итого за завтрак** |  | **412** | **10,31** | **13,81** | **62,37** | **453,33 25%** | **2,5** |  |
| 2 завтрак -10ч20мин | Апельсины  | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 24,6 | 8,5 | 159 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **0,3** | **0,3** | **8,3** | **24,6****5%** | **8,5** |  |
| Обед -12ч00мин | Соленый огурец порционный | 30 | 0,98 | 6,13 | 1,5 | 51,8 | 14,2 | 12 |
|  | Свекольник на м/б со сметаной | 180 | 6,54 | 5,07 | 8,04 | 103,33 | 7,0 | 32 |
|  | Биточки рыбные  | 70 | 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** |  | **670** | **30,43** | **18,15** | **131,19** | **629,36****35%** | **84,15** |  |
| Полдник-15ч 30мин | Чай с сахаром | 200 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 | 3 | 143 |
|  | Сырники с творогом запеченные  | 50 | 28,30 | 24,50 | 38,08 | 149,37 | 0,34 | 449 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **33,8** | **29,1** | **53,56** | **238,34 15%** | **9,54** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 1 день** |  | **1432** | **56,72** | **64,96** | **253,45** | **1481,03 80%** | **100,19** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи**Неделя 2****День 1** | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин 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 ржанойМасло сливочное | 408 | 3,940,1 | 5,146,2 | 25,37 | 122,456,7 |  | 1 |
|  | Какао с молоком | 180  | 4,85 | 1,81 | 36,73 | 89,32 | 1,58 | 175 |
| **Итого за завтрак** |  | **413** | **12,01** | **17,77** | **94,71** | **422,96 25%** | **2,03** |  |
| 2 завтрак -10ч20мин | Фрукты | 1005% | 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 | Салат из свеклы | 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 |
|  | Макароны отварные с овощами | 130 | 7,66 | 2,81 | 17,58 | 70,32 | 0 | 205 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,21 | 1,02 | 16,65 | 26,29 | 2,03 | 168 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| **Итого за обед** |  | **688** | **38,97** | **27,95** | **89,74** | **632 35%** | **25,14** |  |
| Полдник-15ч 30мин | Молоко кипяченое | 200 | 5,59 | 4,38 | 9,38 | 117,31 | 2,74 | 179 |
|  | Оладьи  | 50 | 19,29 | 17,50 | 39,15 | 135,9 | 0,6 | 217 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **25,18** | **22,18** | **56,83** | **273,21 15%** | **11,84** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 1 день |  | **1436** | **58,24** | **67,6** | **242,61** | **1418,17 80%** | **43,01** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи**Неделя 2****День 2** | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак -8ч40мин | Омлет натуральный | 160 | 14,73 | 19,25 | 10,46 | 136,53 | 11,18 | 64 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 |  | 1 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,79 | 1,33 | 23,71 | 118,69 | 0 | 170 |
| **Итого за завтрак** |  | **400** | **19,46** | **25,72** | **59,54** | **377,62 25%** | **11,18** |  |
| 2 завтрак-10ч20мин | Яблоки  | 100 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 20 | 8,5 | 160 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **1,4** | **0,5** | **18,9** | **20 5%** | **3** |  |
| 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 из говядины | 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 | Сок | 200 | 5,2 | 4,3 | 7,18 | 50 | 0,7 | 174 |
|  | Пряники | 50 | 1,87 | 5,25 | 31,25 | 133 |  0 | 343 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **8,47** | **10,05** | **57,33** | **219,4 15%** | **9,2** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 1 день |  | **1400** | **56,36** | **64,02** | **257,54** | **1320,66 80%** | **46,63** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 масло сливочное | 408 | 3,940,1 | 5,148,3 | 25,371,5 | 122,425,66 |  |  |
|  | Чай на молоке | 180 | 2,79 | 2,55 | 17,27 | 87,25 | 1,58 | 172 |
| **Итого за завтрак** |  | **408** | **12,36** | **20,02** | **82,92** | **419,27 25%** | **1,58** |  |
| 2 завтрак-10ч20мин | Апельсины  | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 24,6 | 8,5 | 159 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **0,3** | **0,3** | **8,3** | **90 5%** | **8,5** |  |
| Обед-12ч00мин | Огурец порционно | 30 | 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 | 60 | 16,61 | 24,11 | 16,07 | 204,93 | 0,15 | 282 |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая с овощами | 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 | Компот | 200 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 90 | 3 | 143 |
|  | Булочка с сахаром | 50 | 9,08 | 8,71 | 22,42 | 175,82 | 0,3 | 23 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **9,58** | **8,86** | **37,9** | **265,82 15%** | **9,5** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 1 день |  | **1436** | **57,32** | **61,03** | **241,12** | **1367,83 80%** | **29,82** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи**Неделя 2****День 4** | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак-8ч40мин | Макаронник | 160 | 7,66 | 5.14 | 23.21 | 70,32 | 0 | 209 |
| - | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 1,81 | 36,73 | 89,32 | 1,58 | 175 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,94 | 5,14 | 25,37 | 122,4 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** |  | **400** | **25,45** | **21,76** | **80,08** | **412,04 25%** | **14,58** |  |
| 2 завтрак-10ч20мин | Сок натуральный | 1005% | 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 | Салат из свеклы | 50 | 0,98 | 6,13 | 1,5 | 51,8 | 14,2 | 12 |
|  | 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 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,21 | 1,02 | 16,65 | 26,29 | 2,03 | 168 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 3,2 | 0,4 | 24,2 | 74,4 | 0 | 147 |
| **Итого за обед** |  | **650** | **33,1** | **29,66** | **74,45** | **621,6 35%** | **28,47** |  |
| Полдник -15ч 30мин | Сок | 200 | 5,59 | 4,38 | 9,38 | 117,31 | 2,74 | 179 |
|  | Печенье  | 50 | 10,5 | 8,5 | 66 | 132,7 | 0 | 151 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** |  | **250** | **16,39** | **13,18** | **83,68** | **270,01 15%** | **11,24** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 1 день |  | **1430** | **54,42** | **59,45** | **276,13** | **1478,81 80%** | **57,29** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи**Неделя 2****День 5** | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак-8ч40мин | Каша ячневая молочная вязкая | 180 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 121,31 | 0 | 68 |
|  | Хлеб ржанойМасло сливочное | 408 | 3,940,1 | 5,146,2 | 25,37 | 122,456,7 |  | 1 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,79 | 1,33 | 23,71 | 118,69 | 0 | 170 |
| **Итого за завтрак** |  | **408** | **14,06** | **19,34** | **88,62** | **419,1 25%** |  |  |
| 2 завтрак-10ч20мин | Яблоки  | 100 | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 20 | 9 | 160 |
| **Итого за 2-й завтрак** |  | **100** | **1,4** | **0,5** | **18,9** | **20 5%** | **3** |  |
| Обед -12ч00мин | Салат из квашенной капусты | 50 | 1,67 | 3,04 | 8,2 | 77,1 | 9,8 | 24 |
|  | Свекольник на м/б | 170 | 6,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 6,25 | 62 |
|  | Картофельное пюре со сл.м | 130/5 | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 121,64 | 14 | 141 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 70 | 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** | **28,56** | **21,49** | **89,65** | **622,11 35%** | **33,95** |  |
| Полдник-15ч 30мин | Чай с сахаром | 200 | 5,2 | 4,3 | 7,18 | 50 | 0,7 | 174 |
|  | Сырники с творогом запеченные  | 50 | 28,30 | 24,50 | 38,08 | 200,37 | 0,34 | 449 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за** **полдник** |  | **250** | **34,9** | **29,3** | **64,16** | **286,77 15%** | **10,04** |  |
| Ужин | Не предусмотрен |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за 1 день** |  | **1473** | **59,6** | **60,83** | **248,8** | **1517,98 80%** | **95,25** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего за 10 дней | 14032 | 549,63 | 600,1 | 2617,37 | 16080,05 | 590,63 | 890,63 |
| Среднее значение за период | 1403,2 | 55 | 60 | 262 | 1608 | 59,6 | 89,6 |
| 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. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.**

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