

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАДОУ «Детский сад №48»
№ 251 от 11.10.2024г.



Заведующий
Т.В. Мамонова

Примерное 10-дневное меню

Для организации питания воспитанников возрастной категории от 1 до 3 лет

В Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 48»

с 12 – часовым пребыванием

(сезон: зима-весна)

Северск – 2024г.

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (подельник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	163	4,01	4,29	21,46	141,36	0,80	182,1
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2,1
	Чай с лимоном и сахаром	154	0,05	0,01	6,16	24,84	0,31	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		357	6,07	8,35	44,89	283,76	1,50	
2 ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	418
	Пюре фруктовое	62,5	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		163	0,75	0,00	22,65	93,33	3,00	
ОБЕД 12:00	Икра кабачковая	20	0,20	2,03	2,03	19,00	0,00	57
	Свекольник с птицей и сметаной	161	4,24	5,03	13,54	112,42	3,00	64
	Макаронные изделия отварные	102	4,18	2,16	26,69	145,60	0,00	219
	Кнели куриные с рисом	50	6,89	6,20	3,35	97,04	0,04	329
	Соус сметанный	15	0,28	1,59	0,75	18,65	0,03	372
	Кисель из сока	150	0,52	0,05	27,18	75,61	30,00	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		548	20,30	18,04	96,47	583,22	33,07	
УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога с молоком сгущенным	95	13,50	17,97	20,95	299,39	0,54	251
ПОЛДНИК 15:30	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	26,13	112,26	1,11	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		275	17,31	18,36	61,57	482,15	1,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1343	44,43	44,75	225,58	1442,46	39,22	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	153	6,31	6,62	19,44	163,52	1,74	182,2
	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,39	2,78	16,09	99,15	0,29	415
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	13,25	13,86	50,02	380,69	2,02	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	150	0,51	0,21	15,57	75,87	150,00	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	1,56	0,56	30,27	143,07	157,00	
ОБЕД 12:00	Овощная икра	30	0,63	3,26	3,10	44,40	5,46	56
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	155	155	5,92	4,73	15,24	125,26	7,53
	Биточки паровые из мяса	50	10,18	8,29	4,39	133,28	0,04	306
	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,12	0,19	374
	Рис припущенный	110	2,63	4,75	30,80	174,60	0,00	333
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,23	0,09	16,60	69,75	45,00	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	172,90	24,17	83,61	565,29	175,95	
УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет натуральный с маслом	63	5,73	11,04	1,10	90,20	0,10	229
ПОЛДНИК 15:30	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,89	31,93	0,00	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		273	15,04	14,70	39,47	223,83	0,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	202,75	53,29	203,37	1312,88	335,08	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК 8:30	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	205	5,94	6,84	19,54	164,32	0,36	100
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,47	5,26	12,94	117,93	0,07	3
	Чай с молоком цельным	150	2,22	1,88	11,94	74,25	1,01	413
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		395	12,63	13,98	44,42	356,50	1,44	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	150	0,57	0,12	20,35	81,42	0,00	394/1
	Пюре фруктовое	62,5	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		213	0,57	0,12	27,85	111,42	0,00	
ОБЕД 12:00	Долька овощная	30	0,48	0,05	2,86	12,90	0,50	55/1
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	160	3,84	5,82	8,15	100,35	14,56	63
	Плов из птицы	160	27,64	28,40	34,80	499,81	3,70	321
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	26,13	112,26	1,11	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	37,39	35,34	94,87	840,22	19,87	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	153	6,34	5,90	25,10	174,02	0,37	182,5
ПОЛДНИК 15:30	Пирожки с повидлом	50	3,21	1,16	21,11	107,64	0,00	437
	Чай с лимоном и сахаром	154	0,05	0,01	6,16	24,84	0,31	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		357	9,60	7,07	52,37	306,50	0,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	60,19	56,51	219,51	1614,64	21,98	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	163	4,98	4,97	21,57	152,98	2,19	182,3
	Какао с молоком цельным	150	2,72	2,35	13,37	84,90	1,18	416
	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		363	12,25	11,78	49,43	355,90	3,37	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	150	0,43	0,01	18,99	79,26	0,39	394/1
	Пюре фруктовое	62,5	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		213	0,43	0,01	26,49	109,26	0,39	
ОБЕД 12:00	Фасоль натуральная отварная	20	0,66	2,12	3,36	35,38	1,44	08
	Рассольник с птицей и сметаной	160	4,40	4,59	12,52	107,08	7,58	80
	Суфле из рыбы (горбуша)	50	10,73	10,36	2,20	144,93	0,58	284
	Пюре картофельное	120	3,06	4,12	19,98	130,05	22,50	339
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	26,13	112,26	1,11	394
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	24,28	22,26	87,12	644,60	33,21	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	153	3,89	4,71	18,35	132,08	1,15	182,4
ПОЛДНИК 15:30	Молоко пастеризованное	150	4,35	3,75	7,20	81,00	1,95	419/1
	Булочка Российская	60	4,56	4,09	36,88	202,36	0,07	457
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		393	15,17	12,85	76,92	485,94	3,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1519	52,13	46,90	239,96	1595,70	40,14	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша манная молочная с маслом сливочным	163	6,31	5,89	26,66	185,88	1,74	182,6
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2
	Кофейный напиток с молоком цельным	150	2,52	2,24	12,30	78,31	0,98	414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	10,84	12,18	56,23	381,75	3,10	
2 ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	
ОБЕД 12:00	Икра свекольная	30	0,75	2,05	5,68	44,53	8,81	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	156	13,41	3,13	11,66	128,84	14,50	88
	Пудинг из печени с морковью	50	12,77	4,75	5,21	115,11	2,20	307/1
	Соус белый основной	15	0,09	0,53	0,55	7,31	0,04	365
	Гречка рассыпчатая	110	6,31	3,30	31,07	171,46	0,00	179
	Кисель из сока	150	0,52	0,05	27,18	75,61	30,00	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		561	37,84	14,79	104,28	657,76	55,55	
ПОЛДНИК 15:30	Тефтели из птицы "Ежики"	80	16,78	14,63	12,68	246,77	0,05	329/1
	Макаронные изделия отварные	81	3,07	0,43	16,60	28,41	0,00	219
	Соус молочный	15	0,09	0,53	0,55	7,31	0,04	368
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,89	31,93	0,00	411
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		326	19,98	15,59	37,72	314,42	0,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	69,41	42,56	213,38	1417,26	61,75	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	153	6,34	5,90	25,10	174,02	0,37	182,5
	Чай с лимоном и сахаром	154	0,05	0,01	6,16	24,84	0,31	412
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	60	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		367	8,40	9,96	48,53	316,42	1,07	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	150	0,43	0,01	18,99	79,26	0,39	394/1
	Пюре фруктовое	62,5	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		213	0,43	0,01	26,49	109,26	0,39	
ОБЕД 12:00	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Суп картофельный с крупой и птицей	156	13,41	3,13	11,66	128,84	14,26	86
	Кнели куриные с рисом	50	6,89	6,20	3,35	97,04	0,04	329
	Соус сметанный	15	0,28	1,59	0,75	18,65	0,03	372
	Макаронные изделия отварные	112	4,92	2,37	29,30	159,88	0,00	219
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	26,13	112,26	1,11	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		563	37,83	17,72	110,11	662,77	15,44	
УПЛОТНЕННЫЙ	Булочка домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,13	452
ПОЛДНИК 15:30	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,89	31,93	0,00	411
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	163	4,01	4,29	21,46	141,36	0,80	182,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		363	7,93	8,86	60,12	352,80	0,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1506	54,59	36,55	245,25	1441,25	17,82	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша манная молочная с маслом сливочным	163	6,31	5,89	26,66	185,88	1,74	182,6
	Какао с молоком цельным	150	2,72	2,35	13,37	84,90	1,18	416
	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		363	13,58	12,70	54,52	388,80	2,92	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	150	0,51	0,21	15,57	75,87	150,00	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	1,56	0,56	30,27	143,07	157,00	
ОБЕД 12:00	Долька овощная	30	0,48	0,05	2,86	12,90	0,50	55/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	156	13,41	3,13	11,66	128,84	14,50	88
	Плов из птицы	160	27,64	28,40	34,80	499,81	3,70	321
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	26,13	112,26	1,11	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		546	46,96	32,65	98,38	868,71	19,81	
УПЛОТНЕННЫЙ	Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущенным	95	10,50	16,64	17,33	261,41	2,10	254
ПОЛДНИК 15:30	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,89	31,93	0,00	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		275	12,91	16,94	39,71	363,84	2,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	75,01	62,85	222,88	1764,42	181,83	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	164	4,45	5,31	27,36	173,49	1,86	182,7
	Чай с молоком цельным	150	2,22	1,88	11,94	74,25	1,01	413
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		354	8,68	11,24	56,57	365,30	3,26	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	150	0,43	0,01	18,99	79,26	0,39	394/1
	Пюре фруктовое	62,5	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		213	0,43	0,01	26,49	109,26	0,39	
ОБЕД 12:00	Овощная икра	30	0,63	3,26	3,10	44,40	5,46	56
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	155	5,92	4,73	15,24	125,26	7,53	87
	Голубцы ленивые	50	5,74	5,26	3,84	85,81	13,91	315
	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,12	0,19	374
	Гречка рассыпчатая	120	6,68	3,60	33,89	187,04	0,00	179
	Компот из сухофруктов	150	1,44	0,09	26,13	112,26	1,11	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	24,64	18,80	106,19	682,79	28,20	
УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет натуральный с маслом	63	5,73	11,04	1,10	90,20	0,10	229
ПОЛДНИК 15:30	Кукуруза отварная (консервированная)	20	0,99	3,18	5,04	12,00	2,16	6
	Компот из свежих фруктов (Апельсин/Мандарин/Лимон)	150	0,33	0,08	25,50	105,90	22,50	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		263	9,42	14,60	46,13	278,60	24,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	43,17	44,65	235,38	1435,95	56,60	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	163	7,50	6,80	31,43	218,74	1,41	182,8
	Кофейный напиток с молоком цельным	150	2,52	2,24	12,30	78,31	0,98	414
	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		363	14,57	13,50	58,22	415,07	2,38	
2 ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	
ОБЕД 12:00	Долька овощная	30	0,48	0,05	2,86	12,90	0,50	55/1
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	161	2,70	4,10	7,36	93,22	16,56	73
	Биточки рыбные	50	13,31	4,04	4,60	108,39	0,44	271
	Пюре картофельное	120	3,06	4,12	19,98	130,05	22,50	339
	Кисель из сока	150	0,52	0,05	27,18	75,61	30,00	400
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		561	24,06	13,34	84,91	535,07	70,00	
УПЛОТНЕННЫЙ	Макаронные отварные с сыром	150	8,67	12,89	31,96	279,13	0,11	220
ПОЛДНИК 15:30	Булочка домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,00	452
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,89	31,93	0,00	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	14,96	17,76	85,11	561,07	0,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1404	54,34	44,60	243,39	1574,54	75,49	

Категория: с 1 до 3 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК 8:30	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	205	5,94	6,84	19,54	164,32	0,36	100
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2,1
	Чай с лимоном и сахаром	154	0,05	0,01	6,16	24,84	0,31	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		399	8,00	10,90	42,97	306,72	1,07	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	150	0,43	0,01	18,99	79,26	0,39	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	1,48	0,36	33,69	146,46	7,39	
ОБЕД 12:00	Икра кабачковая	20	0,20	2,03	2,03	19,00	0,00	57
	Суп овощной с птицей и сметаной	160	3,93	2,39	11,72	83,76	14,85	41
	Биточки рубленые из птицы паровые	50	15,50	14,81	4,79	212,79	0,96	323
	Сложный гарнир	120	3,53	4,33	18,86	128,22	41,76	12
	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,23	0,09	16,60	69,75	45,00	393
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	27,38	24,63	76,93	628,42	102,57	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	153	6,31	6,62	19,44	163,52	1,74	182,2
ПОЛДНИК 15:30	Кисломолочные напитки (Снежок 2,5%)	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	11
	Булочка домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,00	452
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	14,24	14,94	66,41	461,53	3,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1552	51,10	50,83	220,00	1543,13	114,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14447	707,12	483,49	2268,70	15142,23	944,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1445	70,71	48,35	226,87	1514,22	94,40	

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАДОУ «Детский сад №48»
№ 251 от 11.10.2024г.



Заведующий
Т.В. Мамонова

Примерное 10-дневное меню

Для организации питания воспитанников возрастной категории от 3 до 7 лет

В Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 48»

с 12 – часовым пребыванием

(сезон: зима-весна)

Северск – 2024г.

Категория: с 3 до 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	185	4,87	5,48	26,35	175,26	1,06	182,1
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2,1
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		413	6,94	9,54	50,81	321,80	1,82	
2 ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	150	1,12	0,00	22,72	94,99	4,50	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	1,12	0,00	22,72	94,99	4,50	
ОБЕД 12:00	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	28,50	0,00	57
	Свекольник с птицей и сметаной	211	4,61	7,08	16,26	147,29	4,00	64
	Макаронные изделия отварные	143	5,79	3,18	36,96	203,34	0,00	219
	Кнели куриные с рисом	70	9,60	8,68	4,69	135,85	0,05	329
	Соус сметанный	30	0,56	3,13	1,51	37,30	0,06	372
	Кисель витаминизированный	180	0,28	0,00	21,60	85,50	91,80	02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		714	25,13	25,15	106,05	752,68	95,91	
УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17,76	23,65	27,56	393,94	0,71	251
ПОЛДНИК 15:30	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	21,86	24,06	73,41	599,15	2,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	55,05	58,75	252,99	1768,62	104,28	

Категория: с 3 до 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным	184	6,76	7,09	20,82	175,20	1,86	182,2
	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,86	3,33	19,31	118,98	0,34	415
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	14,17	14,88	54,62	412,20	2,20	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,68	91,04	180,00	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	1,66	0,60	33,38	158,24	187,00	
ОБЕД 12:00	Овощная икра	50	1,26	6,51	6,21	88,80	10,92	56
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	205	7,89	6,30	20,32	167,01	10,01	87
	Биточки паровые из мяса	70	10,90	19,20	6,88	244,34	0,06	306
	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	26,25	0,04	374
	Рис припущенный	150	3,58	6,40	42,00	238,09	0,00	333
	Компот из свежемороженой ягод	180	0,27	0,11	19,93	83,70	54,00	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	28,38	41,26	120,38	963,09	75,02	
УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	120,30	0,22	229
ПОЛДНИК 15:30	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	16,84	17,12	41,46	260,32	0,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1754	61,05	73,86	249,84	1793,85	264,45	

Категория: с 3 до 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК 8:30	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	205	5,94	6,84	19,54	164,32	0,36	100
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,47	5,26	12,94	117,93	0,07	3
	Чай с молоком цельным	180	2,66	2,25	14,33	89,10	1,21	413
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	13,07	14,35	46,81	371,35	1,64	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,68	0,14	24,43	97,70	0,00	394/1
	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	1,40	0,30	30,91	132,10	48,00	
ОБЕД 12:00	Долька овощная	50	0,80	0,09	4,78	21,50	0,83	55/1
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	211	5,06	7,67	10,74	132,33	1,98	63
	Плов из птицы	210	36,27	37,28	45,68	656,00	4,85	321
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
15:00	Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		751	47,85	46,13	120,24	1079,44	13,99	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	8,25	7,40	29,20	210,00	0,51	182,5
ПОЛДНИК 15:30	Пирожки с повидлом	50	3,21	1,16	21,11	107,64	0,00	437
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		443	11,52	8,57	57,50	346,62	0,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1879	73,84	69,35	255,46	1929,51	64,51	

Категория: с 3 до 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	11,54	17,20	41,14	192,40	2,76	182,3
	Какао с молоком цельным	180	3,26	2,81	16,04	101,88	1,32	416
	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	19,35	24,47	71,67	412,30	4,08	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	6,48	34,40	48,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	1,24	0,18	29,27	129,51	48,47	
ОБЕД 12:00	Фасоль натуральная отварная	20	0,66	2,12	3,36	35,38	1,44	08
	Рассольник с птицей и сметаной	211	5,85	6,11	16,66	142,55	9,95	80
	Суфле из рыбы (горбуша)	70	15,02	14,50	3,10	202,90	0,81	284
	Пюре картофельное	150	4,08	5,50	26,64	173,40	30,00	339
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		681	31,33	29,32	104,05	803,84	43,53	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	205	5,15	6,23	24,27	174,68	1,52	182,4
ПОЛДНИК 15:30	Молоко пастеризованное	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34	419/1
	Булочка Российская	60	4,56	4,09	36,88	202,36	0,07	457
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	17,30	15,12	84,28	544,74	3,92	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1851	69,22	69,09	289,27	1890,39	100,00	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

Категория: с 3 до 7 лет

Неделя: первая							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 5 (пятница)

ЗАВТРАК 8:30	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	8,34	7,79	35,26	228,07	2,30	182,6
---------------------	---	-----	------	------	-------	--------	------	-------

	Бутерброд с повидлом	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2
--	----------------------	----	------	------	-------	--------	------	---

	Кофейный напиток с молоком цельным	180	3,02	2,68	14,76	93,98	1,17	414
--	------------------------------------	-----	------	------	-------	-------	------	-----

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	13,37	14,52	67,29	439,61	3,86	
------------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

2 ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	150	1,12	0,00	22,72	94,99	4,50	418
------------------------	---------------	-----	------	------	-------	-------	------	-----

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	1,12	0,00	22,72	94,99	4,50	
------------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--

ОБЕД 12:00	Икра свекольная	30	0,75	2,05	5,68	44,53	8,81	55
-------------------	-----------------	----	------	------	------	-------	------	----

	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	206	17,36	4,05	15,09	166,74	18,77	88
--	---	-----	-------	------	-------	--------	-------	----

	Пудинг из печени с морковью	70	17,87	6,65	7,23	161,56	3,96	307/1
--	-----------------------------	----	-------	------	------	--------	------	-------

	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61	0,08	365
--	---------------------	----	------	------	------	-------	------	-----

	Гречка рассыпчатая	140	8,03	4,20	39,54	218,22	0,00	179
--	--------------------	-----	------	------	-------	--------	------	-----

	Кисель витаминизированный	180	0,28	0,00	21,60	85,50	91,80	02
--	---------------------------	-----	------	------	-------	-------	-------	----

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
--	----------------	----	------	------	-------	-------	------	----

	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
--	-------------	----	------	------	------	-------	------	----

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		706	48,46	18,98	113,17	806,06	123,42	
------------------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--

УПЛОТНЕННЫЙ	Тефтели из птицы "Ежики"	100	20,97	18,28	15,85	308,46	0,06	329/1
--------------------	--------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------

ПОЛДНИК 15:30	Макаронные изделия отварные	102	3,30	2,70	16,00	102,09	0,00	219
----------------------	-----------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	-----

	Соус молочный	30	0,18	1,05	1,10	14,60	0,08	368
--	---------------	----	------	------	------	-------	------	-----

	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
--	---------------	-----	------	------	------	-------	------	-----

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		412	24,50	22,03	42,42	463,47	0,15	
------------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1693	87,45	55,53	245,60	1804,13	131,93	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

Категория: с 3 до 7 лет

Неделя: вторая							
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 6 (понедельник)

ЗАВТРАК 8:30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	8,25	7,40	29,20	210,00	0,51	182,5
---------------------	--	-----	------	------	-------	--------	------	-------

	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
--	-------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-----

	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2,1
--	---	----	------	------	-------	--------	------	-----

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		433	10,32	11,46	53,66	356,54	1,27	
------------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
------------------------	------------------------	-----	------	------	-------	-------	------	-------

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	
------------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--

ОБЕД 12:00	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
-------------------	--------------------------	----	------	------	-------	-------	------	---

	Суп картофельный с крупой и птицей	206	17,36	4,05	15,09	166,74	18,77	86
--	------------------------------------	-----	-------	------	-------	--------	-------	----

	Кнели куриные с рисом	70	9,60	8,68	4,69	135,85	0,05	329
--	-----------------------	----	------	------	------	--------	------	-----

	Соус сметанный	30	0,56	3,13	1,51	37,30	0,06	372
--	----------------	----	------	------	------	-------	------	-----

	Макаронные изделия отварные	153	6,19	3,40	39,54	217,56	0,00	219
--	-----------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	-----

	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
--	-----------------------	-----	------	------	-------	--------	------	-----

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
--	----------------	----	------	------	-------	-------	------	----

	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
--	-------------	----	------	------	------	-------	------	----

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		719	46,33	23,71	131,11	838,26	20,21	
------------------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--

УПЛОТНЕННЫЙ	Булочка домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,00	452
--------------------	------------------	----	------	------	-------	--------	------	-----

ПОЛДНИК 15:30	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	9,34	39,19	0,37	411
----------------------	---------------	-----	------	------	------	-------	------	-----

	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	185	4,87	5,48	26,35	175,26	1,06	182,1
--	--	-----	------	------	-------	--------	------	-------

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	8,86	10,05	66,46	393,96	1,43	
------------------------------	--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1747	66,03	45,24	274,02	1683,87	23,38	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

Категория: с 3 до 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	8,34	7,79	35,26	228,07	2,30	182,6
	Какао с молоком цельным	180	3,26	2,81	16,04	101,88	1,32	416
	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	16,15	15,06	65,79	447,97	3,62	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,68	91,04	180,00	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	1,66	0,60	33,38	158,24	187,00	
ОБЕД 12:00	Долька овощная	30	0,48	0,05	2,86	12,90	0,50	55/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	206	17,36	4,05	15,09	166,74	18,77	88
	Плов из птицы	210	36,27	37,28	45,68	656,00	4,85	321
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		676	59,83	42,47	117,92	1085,25	25,45	
УПЛОТНЕННЫЙ	Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущенным	95	10,50	16,64	17,33	261,41	2,10	254
ПОЛДНИК 15:30	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	15,29	17,24	55,78	440,73	2,10	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1726	92,93	75,37	272,87	2132,19	218,17	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

Категория: с 3 до 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	5,56	6,63	34,19	216,86	2,33	182,7
	Чай с молоком цельным	180	2,66	2,25	14,33	89,10	1,21	413
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	10,23	12,93	65,79	423,52	3,92	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
	Фрукты свежие	80	0,28	0,28	6,90	33,09	14,08	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	0,80	0,30	29,69	128,20	14,55	
ОБЕД 12:00	Овощная икра	50	1,26	6,51	6,21	88,80	10,92	56
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	205	7,89	6,30	20,32	167,01	10,01	87
	Голубцы ленивые	70	8,03	7,36	5,37	120,13	19,47	315
	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,12	0,19	374
	Гречка рассыпчатая	150	1,17	0,26	30,09	41,74	0,00	179
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
15:00	Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	24,31	22,40	122,09	700,41	46,92	
УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	120,30	0,22	229
ПОЛДНИК 15:30	Кукуруза отварная (консервированная)	30	1,48	4,77	7,56	18,00	1,44	6
	Компот из свежих фруктов (Апельсин/Мандарин/Лимон)	180	0,40	0,09	30,60	127,08	27,00	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		325	11,77	18,62	54,16	335,88	28,66	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	47,11	54,25	271,73	1588,01	94,05	
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

Категория: с 3 до 7 лет

Неделя: вторая								
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День 9 (четверг)								
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

ЗАВТРАК 8:30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	9,31	8,47	38,79	269,90	2,13	182,8
---------------------	--	-----	------	------	-------	--------	------	-------

	Кофейный напиток с молоком цельным	180	3,02	2,68	14,76	93,97	1,17	414
--	------------------------------------	-----	------	------	-------	-------	------	-----

	Бутерброд с колбасой	50	4,55	4,46	14,49	118,02	0,00	9
--	----------------------	----	------	------	-------	--------	------	---

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	16,88	15,61	68,04	481,89	3,30	
------------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

2 ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	150	1,12	0,00	22,72	94,99	4,50	418
------------------------	---------------	-----	------	------	-------	-------	------	-----

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	1,12	0,00	22,72	94,99	4,50	
------------------------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--

ОБЕД 12:00	Долька овощная	30	0,48	0,05	2,86	12,90	0,50	55/1
-------------------	----------------	----	------	------	------	-------	------	------

	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	211	4,02	5,84	8,10	100,90	20,10	73
--	--	-----	------	------	------	--------	-------	----

	Биточки рыбные	70	17,74	5,39	6,13	144,52	0,58	271
--	----------------	----	-------	------	------	--------	------	-----

	Пюре картофельное	150	4,08	5,50	26,64	173,40	30,00	339
--	-------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	-----

	Кисель витаминизированный	180	0,28	0,00	21,60	85,50	91,80	02
--	---------------------------	-----	------	------	-------	-------	-------	----

	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
--	-------------	----	------	------	------	-------	------	----

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
--	----------------	----	------	------	-------	-------	------	----

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		691	30,59	17,76	88,26	632,12	142,98	
------------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

УПЛОТНЕННЫЙ	Макароны отварные с сыром	200	12,62	10,44	48,80	340,50	0,14	220
--------------------	---------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-----

ПОЛДНИК 15:30	Булочка домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,00	452
----------------------	------------------	----	------	------	-------	--------	------	-----

	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
--	---------------	-----	------	------	------	-------	------	-----

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
--	----------------	----	------	------	-------	-------	------	----

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	18,92	15,31	103,53	628,83	0,14	
------------------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1736	67,51	48,68	282,55	1837,83	150,93	
Категория: с 3 до 7 лет								
Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК 8:30	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	205	5,94	6,84	19,54	164,32	0,36	100
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	40	2,01	4,05	17,27	117,56	0,39	2,1
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		433	8,01	10,90	44,00	310,86	1,13	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	1,57	0,37	37,49	162,31	7,47	
ОБЕД 12:00	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	28,50	0,00	57
	Суп овощной с птицей и сметаной	211	5,19	3,16	15,46	110,47	19,59	41
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	21,70	20,73	6,70	297,90	1,34	323
	Сложный гарнир	140	4,11	5,05	22,00	149,59	48,72	12
	Компот из свежемороженой ягоды	180	0,27	0,11	19,93	83,70	54,00	393
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		681	35,56	32,13	89,12	785,06	123,65	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным	184	6,76	7,09	20,82	175,20	1,86	182,2
ПОЛДНИК 15:30	Кисломолочные напитки (Снежок 2,5%)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	11
	Булочка домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,00	452
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	15,50	16,16	71,03	496,91	3,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1808	60,64	59,56	241,64	1755,14	135,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17581	680,83	609,68	2635,97	18183,54	1287,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1758	68,08	60,97	263,60	1818,35	128,74	

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАДОУ «Детский сад №48»
№ 251 от 11.10.2024г.



Заведующий
Т.В. Мамонова

Примерное 10-дневное меню

Для организации питания воспитанников возрастной категории от 7 лет

В Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 48»

с 12 – часовым пребыванием

(сезон: зима-весна)

Северск – 2024г.

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (подельник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	255	6,57	7,09	34,59	229,92	1,30	182,1
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	60	3,07	6,08	25,90	176,34	0,59	2,1
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		503	9,70	13,18	67,68	435,24	2,26	
2 ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	126,66	6,00	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,50	0,00	30,30	126,66	6,00	
ОБЕД 12:00	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	28,50	0,00	57
	Свекольник с птицей и сметаной	211	4,61	7,08	16,26	147,29	4,00	64
	Макаронные изделия отварные	143	4,62	3,78	22,40	142,92	0,00	219
	Кнели куриные с рисом	70	9,60	8,68	4,69	135,85	0,05	329
	Соус сметанный	30	0,56	3,13	1,51	37,30	0,06	372
	Кисель витаминизированный	180	0,28	0,00	21,60	85,50	91,80	02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		714	23,96	25,75	91,49	692,26	95,91	
УПЛОТНЕННЫЙ	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	17,76	23,65	27,56	393,94	0,71	251
ПОЛДНИК 15:30	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	24,23	24,36	87,90	669,65	2,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1807	59,39	63,29	277,37	1923,81	106,21	

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным	250	9,20	9,65	28,30	138,46	1,93	182,2
	Бутерброд с колбасой	80	7,28	7,14	23,18	188,00	0,00	9
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,86	3,33	19,31	118,98	0,34	415
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	19,34	20,12	70,79	445,44	2,27	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,68	91,04	180,00	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	1,66	0,60	33,38	158,24	187,00	
ОБЕД 12:00	Овощная икра	50	1,26	6,51	6,21	88,80	10,92	56
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	205	7,89	6,30	20,32	167,01	10,01	87
	Биточки паровые из мяса	70	10,90	19,20	6,88	244,34	0,06	306
	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	26,25	0,04	374
	Рис припущенный	150	3,58	6,40	42,00	238,09	0,00	333
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,27	0,11	19,93	83,70	54,00	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	28,38	41,26	120,38	963,09	75,02	
УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет натуральный с маслом	100	8,85	15,83	1,77	141,53	0,26	229
ПОЛДНИК 15:30	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	22,12	19,99	65,87	399,05	0,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	71,50	81,97	290,42	1965,82	264,56	

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК 8:30	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	253	7,42	8,55	24,42	205,40	0,46	100
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,58	6,57	16,17	147,41	0,09	3
	Чай с молоком цельным	200	2,95	2,50	15,92	99,00	1,34	413
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		503	15,95	17,62	56,51	451,81	1,88	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,68	0,14	24,43	97,70	0,00	394/1
	Фрукты свежие	80	0,28	0,28	6,90	33,09	14,08	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	0,96	0,42	31,33	130,79	14,08	
ОБЕД 12:00	Долька овощная	50	0,80	0,09	4,78	21,50	0,83	55/1
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	211	5,06	7,67	10,74	132,33	1,98	63
	Плов из птицы	210	36,27	37,28	45,68	656,00	4,85	321
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
15:00	Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		751	47,85	46,13	120,24	1079,44	13,99	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	8,25	7,40	29,20	210,00	0,51	182,5
ПОЛДНИК 15:30	Пирожки с повидлом	50	3,21	1,16	21,11	107,64	0,00	437
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		443	11,52	8,57	57,50	346,62	0,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1957	76,28	72,74	265,58	2008,66	30,83	

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	14,14	21,07	50,39	235,68	3,37	182,3
	Какао с молоком цельным	180	3,26	2,81	16,04	101,88	1,32	416
	Бутерброд с колбасой	80	7,28	7,14	23,18	188,00	0,00	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	24,68	31,02	89,61	525,56	4,69	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
	Фрукты свежие	80	0,24	0,18	6,18	28,20	3,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	0,76	0,20	28,97	123,31	3,47	
ОБЕД 12:00	Фасоль натуральная отварная	20	0,66	2,12	3,36	35,38	1,44	08
	Рассольник с птицей и сметаной	211	5,85	6,11	16,66	142,55	9,95	80
	Суфле из рыбы (горбуша)	70	15,02	14,50	3,10	202,90	0,81	284
	Пюре картофельное	180	4,89	6,59	31,96	208,08	36,00	339
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		711	32,14	30,41	109,37	838,52	49,53	
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	205	5,15	6,23	24,27	174,68	1,52	182,4
ПОЛДНИК 15:30	Молоко пастеризованное	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34	419/1
	Булочка Российская	60	4,56	4,09	36,88	202,36	0,07	457
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	17,30	15,12	84,28	544,74	3,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1956	74,88	76,75	312,23	2032,13	61,61	

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	10,20	9,54	43,19	279,39	2,81	182,6
	Бутерброд с повидлом	80	4,51	6,66	36,08	229,14	0,78	2
	Кофейный напиток с молоком цельным	180	3,02	2,68	14,76	93,98	1,17	414
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	17,73	18,88	94,03	602,51	4,77	
2 ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	126,66	6,00	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,50	0,00	30,30	126,66	6,00	
ОБЕД 12:00	Икра свекольная	30	0,75	2,05	5,68	44,53	8,81	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	206	17,36	4,05	15,09	166,74	18,77	88
	Пудинг из печени с морковью	70	17,87	6,65	7,23	161,56	3,96	307/1
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61	0,08	365
	Гречка рассыпчатая	140	8,03	4,20	39,54	218,22	0,00	179
	Кисель витаминизированный	180	0,28	0,00	21,60	85,50	91,80	02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		706	48,46	18,98	113,17	806,06	123,42	
УПЛОТНЕННЫЙ	Тефтели из птицы "Ежики"	100	20,97	18,28	15,85	308,46	0,06	329/1
ПОЛДНИК 15:30	Макаронные изделия отварные	102	3,30	2,70	16,00	102,09	0,00	219
	Соус молочный	30	0,18	1,05	1,10	14,60	0,08	368
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		412	24,50	22,03	42,42	463,47	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1828	92,19	59,89	279,92	1998,70	134,34	

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	253	10,31	9,25	36,50	262,50	0,68	182,5
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	60	3,07	6,08	25,90	176,34	0,59	2,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		501	13,44	15,34	69,59	467,82	1,64	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	200	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	
ОБЕД 12:00	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Суп картофельный с крупой и птицей	206	17,36	4,05	15,09	166,74	18,77	86
	Кнели куриные с рисом	70	9,60	8,68	4,69	135,85	0,05	329
	Соус сметанный	30	0,56	3,19	1,51	37,30	0,06	372
	Макаронные изделия отварные	140	4,62	3,78	22,40	142,92	0,00	218
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		706	44,76	24,15	113,97	763,62	20,21	
УПЛОТНЕННЫЙ	Булочка домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,00	452
ПОЛДНИК 15:30	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	185	4,87	5,48	26,35	175,26	1,06	182,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	8,80	10,05	66,59	393,09	1,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1822	67,52	49,56	272,94	1719,64	23,38	

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 7 (вторник)									
ЗАВТРАК 8:30	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	10,20	9,54	43,19	279,39	2,81	182,6	
	Какао с молоком цельным	180	3,26	2,81	16,04	101,88	1,32	416	
	Бутерброд с колбасой	80	7,28	7,14	23,18	188,00	0,00	9	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	20,74	19,49	82,41	569,27	4,13		
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,68	91,04	180,00	394/1	
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	1,66	0,60	33,38	158,24	187,00		
ОБЕД 12:00	Долька овощная	50	0,80	0,09	4,78	21,50	0,83	55/1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	206	17,36	4,05	15,09	166,74	18,77	88	
	Плов из птицы	210	36,27	37,28	45,68	656,00	4,85	321	
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	04	
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		706	60,94	42,61	124,67	1117,35	25,78	
	УПЛОТНЕННЫЙ	Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущенным	120	13,26	21,02	21,89	261,41	2,10	254
ПОЛДНИК 15:30	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411	
	Фрукты свежие	60	0,24	0,18	6,18	28,20	30,00	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	15,92	21,50	52,03	398,43	32,10		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1886	99,26	84,19	292,49	2243,29	249,02		

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,78	8,08	41,69	264,46	2,84	182,7
	Чай с молоком цельным	180	2,66	2,25	14,33	89,10	1,21	413
	Бутерброд с повидлом	80	4,51	6,66	36,08	229,14	0,78	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	13,95	16,99	92,10	582,70	4,83	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
	Фрукты свежие	80	0,28	0,28	6,90	33,09	14,08	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	0,80	0,30	29,69	128,20	14,55	
ОБЕД 12:00	Овощная икра	50	1,26	6,51	6,21	88,80	10,92	56
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	205	7,89	6,30	20,32	167,01	10,01	87
	Голубцы ленивые	70	8,03	7,36	5,37	120,13	19,47	315
	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,12	0,19	374
	Гречка рассыпчатая	150	1,17	0,26	30,09	41,74	0,00	179
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
15	Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	24,31	22,40	122,09	700,41	46,92	
УПЛОТНЕННЫЙ	Омлет натуральный с маслом	100	8,85	15,83	1,77	141,53	0,26	229
ПОЛДНИК 15:30	Кукуруза отварная (консервированная)	30	1,48	4,77	7,56	18,00	1,44	6
	Компот из свежих фруктов (Апельсин/Мандарин/Лимон)	180	0,40	0,09	30,60	127,08	27,00	392
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,98	141,00	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	15,47	21,29	68,91	427,61	28,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	54,53	60,98	312,79	1838,92	95,00	

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК 8:30	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	11,40	10,39	47,30	329,14	2,84	182,8
	Кофейный напиток с молоком цельным	180	3,02	2,68	14,76	93,97	1,17	414
	Бутерброд с колбасой	80	7,28	7,14	23,18	188,00	0,00	9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	21,70	20,21	85,24	611,11	4,01	
2 ЗАВТРАК 10:00	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	126,66	6,00	418
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,50	0,00	30,30	126,66	6,00	
ОБЕД 12:00	Долька овощная	30	0,48	0,05	2,86	12,90	0,50	55/1
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	211	4,02	5,84	8,10	100,90	20,10	73
	Биточки рыбные	70	17,74	5,39	6,13	144,52	0,58	271
	Пюре картофельное	150	4,08	5,50	26,64	173,40	30,00	339
	Кисель витаминизированный	180	0,28	0,00	21,60	85,50	91,80	02
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		701	31,38	17,86	93,09	655,62	142,98	
УПЛОТНЕННЫЙ	Макаронные отварные с сыром	200	12,62	10,44	48,80	340,50	0,14	220
ПОЛДНИК 15:30	Булочка домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,00	452
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	18,92	15,31	103,53	628,83	0,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1871	73,50	53,38	312,16	2022,22	153,14	

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК 8:30	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	253	7,42	8,55	24,42	205,40	0,46	100
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	60	3,07	6,08	25,90	176,34	0,59	2,1
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		501	10,55	14,64	57,51	410,72	1,41	
2 ЗАВТРАК 10:00	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	1,57	0,37	37,49	162,31	7,47	
ОБЕД 12:00	Икра кабачковая	50	0,50	3,50	3,50	47,50	0,00	57
	Суп овощной с птицей и сметаной	211	5,19	3,16	15,46	110,47	19,59	41
	Биточки рубленые из птицы паровые	70	21,70	20,73	6,70	297,90	1,34	323
	Сложный гарнир	140	4,11	5,05	22,00	149,59	48,72	12
	Компот из свежемороженой ягоды	180	0,27	0,11	19,93	83,70	54,00	393
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		701	35,76	33,53	90,52	804,06	123,65
УПЛОТНЕННЫЙ	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным	184	6,76	7,09	20,82	175,20	1,86	182,2
ПОЛДНИК 15:30	Кисломолочные напитки (Снежок 2,5%)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	11
	Булочка домашняя	50	3,88	4,57	30,77	179,51	0,00	452
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	15,50	16,16	71,03	496,91	3,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1896	63,38	64,70	256,55	1874,00	136,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18868	732,43	667,44	2872,45	19627,19	1254,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1887	73,24	66,74	287,25	1962,72	125,41	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568807

Владелец Мамонова Татьяна Викторовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025