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	1
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	163	6,73	7,06	20,73	174,42	1,81	182,2
	Бутерброд с сыром	40	4,66	3,82	15,30	115,50	0,00	14
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,39	2,78	16,09	99,15	0,29	415
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**353**	**13,78**	**13,66**	**52,12**	**389,07**	**2,10**	
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**	**203,28**	**53,09**	**205,47**	**1321,26**	**335,15**	

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	13
	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	1
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	1
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	1
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 сыром	40	4,66	3,82	15,30	115,50	0,00	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**353**	**13,69**	**12,06**	**55,33**	**386,28**	**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:		**1424**	**75,12**	**62,21**	**223,69**	**1761,90**	**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	1
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
	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
	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**	**29,08**	**21,83**	**106,74**	**730,26**	**14,33**	
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**	**47,61**	**47,68**	**235,93**	**1483,42**	**42,74**	

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 и птицей	156	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:		**556**	**24,06**	**13,34**	**84,91**	**535,07**	**70,00**	
УПЛОТНЕННЫЙ	Макароны отварные с сыром	150	8,67	12,89	31,96	279,13	0,11	220
ПОЛДНИК 15:30	Пирожки с повидлом	50	3,21	1,16	21,11	107,64	0,00	437
	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**	**14,29**	**14,35**	**75,45**	**489,20**	**0,11**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1399**	**53,67**	**41,19**	**233,73**	**1502,67**	**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 рубленные 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	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	11
	Булочка Российская	60	4,56	4,09	36,88	202,36	0,07	457
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**363**	**14,92**	**14,46**	**72,52**	**484,38**	**3,15**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1562**	**51,78**	**50,35**	**226,11**	**1565,98**	**114,18**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**14442**	**712,21**	**481,79**	**2268,61**	**15146,54**	**930,28**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1444**	**71,22**	**48,18**	**226,86**	**1514,65**	**93,03**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в %			**12,94**	**30,01**	**56,94**	**1514,65**	**93,03**	

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	7
	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 сыром	40	4,66	3,82	15,30	115,50	0,00	14
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,86	3,33	19,31	118,98	0,34	415
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**404**	**14,28**	**14,24**	**55,43**	**409,68**	**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 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	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:		**1744**	**61,16**	**73,22**	**250,65**	**1791,33**	**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	13
	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	7
	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 сыром	40	4,66	3,82	15,30	115,50	0,00	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**425**	**16,26**	**14,42**	**66,60**	**445,45**	**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:		**1716**	**93,04**	**74,73**	**273,68**	**2129,67**	**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
	Биточки паровые из мяса	70	10,90	19,20	6,88	244,34	0,06	306
	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**	**27,18**	**34,24**	**123,60**	**824,62**	**27,51**	
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**	**49,98**	**66,09**	**273,24**	**1712,22**	**74,64**	

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 пшенная 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 и птицей	206	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	7
	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:		**686**	**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	Пирожки с повидлом	50	3,21	1,16	21,11	107,64	0,00	437
	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**	**18,25**	**11,90**	**93,87**	**556,96**	**0,14**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1731**	**66,84**	**45,27**	**272,89**	**1765,96**	**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 рубленные 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	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	11
	Булочка Российская	60	4,56	4,09	36,88	202,36	0,07	457
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**424**	**16,18**	**15,68**	**77,14**	**519,76**	**3,55**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1818**	**61,32**	**59,08**	**247,75**	**1777,99**	**135,79**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**17566**	**683,93**	**616,35**	**2635,55**	**18253,69**	**1268,07**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1757**	**68,39**	**61,63**	**263,56**	**1825,37**	**126,81**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от			**14,45**	**31,11**	**56,86**	**1825,37**	**36,01**	

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	7
	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	10,51	11,03	32,39	272,53	2,77	182,2
	Бутерброд с сыром	50	5,41	4,11	20,39	141,90	0,00	14
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,17	3,72	21,45	146,88	0,38	415
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**19,09**	**18,86**	**74,23**	**561,31**	**3,15**	
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:		**1905**	**71,25**	**80,71**	**293,86**	**2081,69**	**265,44**	

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	13
	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	7
	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	153	6,19	3,40	39,54	217,56	0,00	219
	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:		**719**	**46,33**	**23,77**	**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	0,05	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:		**1835**	**69,09**	**49,18**	**290,08**	**1794,28**	**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	200	3,62	3,12	17,82	113,20	1,47	416
	Бутерброд с сыром	50	5,41	4,11	20,39	141,90	0,00	14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**500**	**19,23**	**16,77**	**81,40**	**534,49**	**4,28**	
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:		**1876**	**97,75**	**81,48**	**291,48**	**2208,51**	**249,16**	

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
	Биточки паровые из мяса	70	10,90	19,20	6,88	244,34	0,06	306
	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**	**27,18**	**34,24**	**123,60**	**824,62**	**27,51**	
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**	**57,40**	**72,82**	**314,30**	**1963,13**	**75,58**	

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 пшенная 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 и птицей	206	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	7
	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:		**696**	**31,38**	**17,86**	**93,09**	**655,62**	**142,98**	
УПЛОТНЕННЫЙ	Макароны отварные с сыром	200	12,62	10,44	48,80	340,50	0,14	220
ПОЛДНИК 15:30	Пирожки с повидлом	50	3,21	1,16	21,11	107,64	0,00	437
	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**	**18,25**	**11,90**	**93,87**	**556,96**	**0,14**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1866**	**72,83**	**49,97**	**302,50**	**1950,35**	**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 рубленные 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	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	11
	Булочка Российская	60	4,56	4,09	36,88	202,36	0,07	457
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**424**	**16,18**	**15,68**	**77,14**	**519,76**	**3,55**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1906**	**64,06**	**64,22**	**262,66**	**1896,85**	**136,07**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**18866**	**735,12**	**671,03**	**2889,98**	**19858,11**	**1235,77**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1887**	**73,51**	**67,10**	**289,00**	**1985,81**	**123,58**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от			**14,45**	**31,11**	**56,86**	**1985,81**	**36,01**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643093

Владелец Мамонова Татьяна Викторовна

Действителен С 13.03.2025 по 13.03.2026