СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Руководитель МАДОУ д/с 31

**Орвания** М.Г.Сотникова

Sulape 2025 r.

ООО «Қомбинат питания»

П.Н.Глухов

09» / lei

2025 г.

жомбинат питания"

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ПЕРИОД с 01 июня по 28 февраля (Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2016 год).

## Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (1 день)

Сезон:

Рацион: Сад 3-7 Сад 3-7 Возрастная категория: Сад 3-7

Сад 3-7					Возраст	ная категория:	Сад 3-7	
Прием пищи	Наименалина бълга-	Выход блюда	Пис	цевые веществ	за (г)	Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры *
	Наименование блюда	олюда		ж	У	ценность (ккал)		
Завтрак						1		
	Каша манная молочная жидкая	170	5	5	27	180	1	160
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
	Хлеб с сыром (20/10)	30	3,90	3,14	9,66	85,00		3
Итого за Завтрак		400	11,90	11,14	52,66	357,00	11	
Завтрак2					עד			
	Сок	200	1	0	18,13	80,00	7	418
Итого за Завтрак	(2	200	1	0	18,13	80,00	7	
Обед	At				1			
	Салат из свеклы отварной	50	1,0	3	4	55		34
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,00	5,00	7,00	80,00	14	73/60
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,00	5,00	33	210		297
	Птица тушеная	70	10,0	10	2	115 •	2	318
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		680	22,50	24,02	85,80	676,00	16	
Полдник				I				
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	10,00	120	3	419
	Печенье	50	4,00	6	37,0	192		0,03
Итого за Полдни	к	250	10,000	11,00	47,00	312,00	3	
Ужин					2			
	Запеканка из творога	150	28	18	26	370	1	251
	Кисель	30	0,03	0,003	1,10	12,80		394
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		490	30,874	18,710	59,400	521,80	11	
Итого за День		2020	76,27	64,87	263,0	1946,80	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2 день)

Рацион: Сад 3-7

Итого за День

Сезон:

Сад 3-7 Возрастная категория: Сад 3-7 Выход Пищевые вещества (г) тическая Nº блюда Прием пищи Наименование блюда Витамин С ценность рецептуры \* Б Ж У (ккал) Завтрак Каша рисовая молочная 175 6 8 30 212 2 131 жидкая Какао с молоком 200 4,00 4,00 18,00 106,7 2 416 Хлеб с маслом 25 2,00 4,00 9,70 75,0 1 (20/5)Итого за Завтрак 400 12,00 16,00 57,70 393,70 2 Завтрак2 Плодово - ягодный напиток 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2 417 Итого за Завтрак2 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2 Обед Салат из свежих огурцов 50 0,9 3 0,8 42 5 13 Борщ с капустой, 200 1,00 5,00 10,00 98,00 8 63/60 картофелем на курином бульоне Картофельное пюре 130 3,00 4,00 18,00 125 16,00 339 Котлеты или биточки 70 10,0 6 7 113 271 рыбные запеченные Соус томатный 30 0,35 1 2 22,0 3,0 366 Компот из сушеных 180 0,5 0,024 22,80 121,0 394 фруктов (смесь с/ф) Хлеб ржаной 50 3,00 1,000 17,00 95,0 13 003,01 Итого за Обед 710 18,75 20,28 77,60 616,00 32,23 Полдник Чай 200 0,05 0,01 8,25 36,00 380 Булочка ванильная 50 4,0 6,00 27,0 175 450 Итого за Полдник 250 4,0 6,0 35,3 211,0 Ужин Рагу овощное (3-й вариант) 160 3,3 6,50 15,8 140 12 362 Чай 200 0,06 0,01 9,00 37,00 380 Хлеб пшеничный 30 2,40 0,30 14,3 60,00 13003 Плоды или ягоды свежие 100 0,40 0,40 10,00 45,0 10 90 Итого за Ужин 490 6,16 7,21 49,10 282,00 22

2030

41,16

49,86

242,65

1590,90

58,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (3 день)

Рацион: Сад 3-7 Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7	-				Возраст	ная категория	: Сад 3-7	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Nº
2			Б	ж	У	ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	170	6	5	29	189	1	161
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3	16,00	92,0	10	414
	Хлеб с сыром (25/9)	34	4,00	7,00	9,80	107,00		3
Итого за Завтрак		404	13,00	15,00	54,80	388,00	11	
Завтрак2			· ·					
•	Сок	200	1	0	18,13	80,0	7	418
Итого за Завтрак	2	200	1	0	18,13	80,0	7	
Обед	Ar		A Mariana Mariana			1		
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	200	2,00	3,00	11,00	130,00	13	86/60
	Капуста тушеная	130	4	5	12	122	20	143
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	5	5	6	107,7	1	303
	Соус сметаный с луком (для запекания)	30	0,60	2,00	2,00	32,00		374
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		660	15,10	16,02	70,80	607,70	34,00	2/
Полдник						<u> </u>		
	Кефир	180	5,00	5,00	7,0	88		420
	Батон нарезной	50	4,00	1,00	23,00	140,0		13003,02
	Повидло	20	0,08	0	8,0	38		
Итого за Полдни	K	250	9,08	6,00	38	266		
Ужин								γ
	Ватрушки (творожные)	150	22,00	12	63,00	430	2	441
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37.00		380
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин	· ·	480	15,46	27,41	22,00	400,00	11	
Итого за День		1994	53,64	64,43	203,73	1741,70	63,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (4 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7					Возраст	Сезон ная категория		
		Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Т	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда _	Б Ж У			тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры '
Завтрак						(ккал)		
	Омлет паровой натуральный	170	15,0	27,00	3,00	318	1	237
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	106,7	2	416
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
Итого за Завтрак		400	21	35	33	511	3	
Завтрак2						<u> </u>		
	Плодово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
Итого за Завтрак	2	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Обед	.de							
	Салат из белокачанной капусты	50	1	3	5	44	2	21
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4	3	11	90	17	90
	Ругу из отварной птицы с овощами	160	16,00	16,00	22,00	300,0	23	292
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0 •		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		640	24,50	23,02	77,80	650,00	42	
Полдник				·			-	
	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	10,00	120	3	419
	Батон нарезной	50	4,00	1,00	23,00	140,0		13003,02
Итого за Полдни	(	250	10,0	6,0	33	260	3	
Ужин	T					<u> </u>		
	Манник	150	9	15	60	405,0		202
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	1,5	3,0	16,2	12		9 004
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		480	10,96	18,41	95,20	499,0	10	
Итого за День		1950	66,67	82,79	262,00	2008,20	59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (5 день) Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Рацион: Сад 3-7 Сад 3-7					Pospor	Сезон ная категория		
oug o .		Выход	П			Энерге-	. Сад 3-7	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	цевые вещесті Ж	у у	тическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак						(ккал)		
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,00	5,00	26,0	164	1	100
	Кофейный напиток с молоком	190	2,85	2,85	15,20	87,4	10	414
	Хлеб с маслом с сыром (25/4/10)	40	4,00	6,00	10,00	109,00		3
Итого за Завтрак	**	410	11,85	13,85	41,20	326,40	11,0	
Завтрак2								
	Сок	200	1	0	_18,13	80,00	7	418
Итого за Завтрак	2	200	1,00	0	18,13	80,00	.7	
Обед						<b>J</b>		
	Огурцы свежие	50	0,8	0,05	0,7	7	3	1 044
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,00	4,00	13,00	122	9	87/60
	Картофельное пюре	130	3,00	4,00	18,00	119	15,70	339
	Печень говяжья по- строгановски	70	9	17	5	195	5	238
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		680	20,30	26,07	76,50	659,00	33	
Полдник					1			
	Кефир	180	5,00	5	7,0	88		406
	Сдоба обыкновенная	70	5,00	3,00	37,0	197,0		449
Итого за Полдни	К	250	10,0	8	44,00	285,00	0	
Ужин			•		-			
	Макаронные изделия	130	5	4	23	138		218
	<u>Котлеты,</u> биточки, шницели мясные	70	10	8	10	94		299
	Соус томатный	30	0,26	0,70	1,40	23	2	366
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00		380
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,3	60,00		13003
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин		540	18,10	13,41	66,70	394,00	10,00	
Итого за День		2080	61,25	60,83	246,53	1744,40	60,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (6 день)

Рацион: Сад 3-7

рпое меню и пищевая ценность приготовляемых олюд (о день) u· Can 3-7

Сезон:

Сад 3-7 Возрастная категория: Сад 3-7 Энерге-Выход Пищевые вещества (г) блюда Nο тическая Прием пищи Наименование блюда Витамин С ценность рецептуры \* Б У Ж (ккал) Завтрак Каша ячневая молочная 170 149 168 6 4 22 1 вязкая Кофейный напиток с 200 16,00 92,0 10 414 3,00 3 молоком Хлеб с сыром 30 3,90 3,14 9,66 85,00 3 (20/10)Итого за Завтрак 326,00 400 12,90 10,14 47,66 11 Завтрак2 Сок 200 1 0 18,13 80,0 7 418 Итого за Завтрак2 80,0 7 200 1 0 18,13 Обед Салат из свеклы отварной 50 1,0 3 4 55 34 Рассольник домашний на 200 2,00 4,00 12,00 110,0 9 81/60 курином бульоне Плов из птицы 150 15,00 14,00 25 325 6 375 Компот из сушеных 180 0,5 0,024 22,80 121,0 394 фруктов (смесь с/ф) Хлеб ржаной 50 3,00 1,000 17,00 95,0 13 003,01 Итого за Обед 630 21,50 22,02 76,80 706,00 15 Полдник Молоко кипяченое 190 2 419 5,70 4,75 9,50 114,0 1,33 40 2,50 18,50 106,0 13 003,02 Батон нарезной Повидло 20 0,08 0 8 38 250 36,00 258,00 Итого за Полдник 8,280 6 2 Ужин Сырники из творога 150 19 17 300,0 1 245 30 Молоко сгущенное с 20 1,0 2,0 11,0 6 9 004 сахаром 8,5% жирности Чай 180 0,01 8,00 380 0,05 34,00 Хлеб пшеничный 13003 30 2,40 0,30 14,3 60,00 Плоды или ягоды свежие 100 0,40 0,40 10,00 45,0 10 90 Итого за Ужин 480 33,84 21,71 60,300 445,00 11 Итого за День 1960 77,52 59,95 238,89 1815,00 46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (7 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7 Возрастная категория: Сад 3-7

Сад 3-7					Возраст	ная категория Энерге-	: Сад 3-7	
		Выход блюда	Пиг	Пищевые вещества (г)				Nº
Прием пищи	Наименование блюда	олюда	Б	ж	У	тическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
Завтрак				***************************************		(KKC31)	<del></del>	
	Каша пшенная молочная жидкая	170	4,00	5,00	26,0	164	1	165
	Чай	200	0,06	0,01	9,00	37,00		380
	Хлеб с маслом (25/5)	30	2,00	4,00	12,00	86,30		1
Итого за Завтрак		400	6,06	9,01	47,00	287	1	
Завтрак2								
	Плодово - ягодный напиток	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	417
Итого за Завтрак	2	180	0,21	0,36	23,00	88,20	2	
Обед				L				
	Салат из свежих огурцов	50	0,9	3	0,8	42	5	13
	Суп с макаронными изделиями (вермешель) на курином бульоне	200	2,00	2,00	14,00	95	7	88/60
	Картофельное пюре	130	3,00	4,00	18,00	119	15,70	339
	Рыба, тушенная с овощами	70	7	6	2	97	3	261
	Компот из сушеных фруктов (смесь с/ф)	180	0,5	0,024	22,80	121,0		394
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,000	17,00	95,0		13 003,01
Итого за Обед		680	16,40	16,02	74,60	569,00	30	
Полдник								
	Кефир	180	5,00	5,00	7	88		420
	Булочка домашняя	70	5	9,00	38,0	251		429
Итого за Полднин	<	250	10,00	14,00	45,00	339	0	
Ужин				Lancau and a second	<del></del>	1		
	Голубцы ленивые	150	13,00	8,00	19	210,00	16	315
	Соус сметанный (для запекания)	20	0,6	1,00	1,00	15,50		372
	Чай	180	0,05	0,01	8,00	34,00	,	380
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	18,5	103,00		13003
12.	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	10,00	45,0	10	90
Итого за Ужин	- X	500	18,04	9,91	56,50	407,50	26	8. The same of the latest of t
Итого за День		2010	50,71	49,30	246,10	1691,00	59	V-1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (8 день)

Рацион: Сад 3-7

Сезон:

Сад 3-7 Возрастная категория: Сад 3-7 Энерге-Выход Пищевые вещества (г) Nο блюда тическая Прием пищи Наименование блюда Витамин С ценность рецептуры \* Б Ж У (ккал) Завтрак Каша "Дружба" 170 4 5 24 160 1 155 Кофейный напиток с 200 3,00 3 16,00 10 414 92,0 молоком Хлеб с сыром 30 3,90 3,14 9,66 85,00 3 (20/10)Итого за Завтрак 400 10,90 11,14 49,66 337,00 11 Завтрак2 Сок 200 1 0 18,13 80,0 7 418 Итого за Завтрак2 200 1,00 0 18,13 80.0 7 Обед Икра кабачковая 50 0,60 4 4 45 6 57 Борщ с картофелем на 200 2,00 5,00 11,00 120,00 7 64/60 курином бульоне (Свекольник) Макаронные изделия 130 5 4 23 138 218 отварные Печень говяжья по-70 9 17 5 195 5 238 строгановски Компот из сушеных 180 0,5 0,024 22,80 121,0 394 фруктов (смесь с/ф) Хлеб ржаной 50 3,00 1,000 17,00 95,0 13 003,01 Итого за Обед 680 20,10 31,02 82,80 714,00 13 Полдник Чай 200 0.06 0,01 9,0 37 380 Вафли 50 1,00 2,00 39,00 200,00 0,15 Итого за Полдник 250 1,06 2,01 48 237,00 Ужин Салат из кукурузы 50 1,00 2 4 59,0 5,0 12 (консервированной) Омлет паровой 150 13 24 3 277 237 1 натуральный Кисель 180 0,2 0,03 14 60 394 (Напиток) Хлеб пшеничный 30 2,40 0,30 14,3 60,00 13003 Плоды или ягоды свежие 100 0,40 10,00 0,40 45,0 10 90 Итого за Ужин 510 17,00 26,73 45,30 501,00 16,0 Итого за День 2040 50,06 70,90 243,89 47,00 1869,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (9 день)

Рацион: Сад 3-7

Итого за День

Сезон:

Сад 3-7 Возрастная категория: Сад 3-7 Энерге-Выход Пищевые вещества (г) блюда тическая No Прием пищи Наименование блюда Витамин С ценность рецептуры \* Б Ж У (ккал) Каша манная молочная 170 5 5 27 180 1 160 жидкая

Завтрак Какао с молоком 200 4,00 4,00 18,00 106,7 2 416 Хлеб с маслом 30 2,00 4,00 12,00 86,30 1 (25/5)Итого за Завтрак 400 11,00 13,00 57,00 3 373.0 Завтрак2 Плодово - ягодный напиток 180 0,21 0,36 \_ 23,00 88,20 417 2 Итого за Завтрак2 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2 Обед Суп картофельный с 200 3,00 3,00 10,00 105,0 91/60 20 клецками на курином бульоне Картофельное пюре 65 1,00 0,70 8,50 78,8 17 339 Капуста тушеная 65 2,00 1,30 2,50 40,2 1 303 Рулет из говядины с луком 70 9,0 7 7 135 2 312 и яйцом Компот из сушеных 180 0,5 0,024 22,80 121,0 394 фруктов (смесь с/ф) Хлеб ржаной 50 3,00 1,000 17,00 95,0 13 003,01 Итого за Обед 630 18,50 13,02 67,80 575,00 40 Полдник Кефир 180 5,00 5,00 7,0 88,0 420 Булочка молочная 70 6,00 1,00 37,00 185,00 466 Итого за Полдник 250 6,00 11,00 44,00 273,00 0 Ужин Пудинг из творога 150 23 16 36 400,5 1 249 (запеченный) Повидло 30 0,1 0 11,5 57 Чай 180 0,05 0,01 8,00 34,00 380 Хлеб пшеничный 20 2,00 0,200 10,00 40,00 13 003 Плоды или ягоды свежие 100 0,40 0,40 10,00 45,0 10 90 Итого за Ужин 480 75,50 25,54 16,61 576,50 11

1940

66,25

48,99

267,30

1885,70

56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (10 день)

Рацион: Сад **3-7** Сад 3-7 Сезон:

Возрастная категория: Сад 3-7

Прием пищи Наименование блюда Выход блюда Быход блюда Быход блюда Быход блюда Быход блюда Быход Быхо	
Вавтрак  Каша овсяная из 170 4,20 2,40 27,5 150,0 1  "Геркулеса" жидкая Кофейный напиток с 200 3,00 3 16,00 92,0 10  Мтого за Завтрак 400 11,10 8,54 53,16 327,00 11  Завтрак2  Плодово - ягодный напиток 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2  Обед  Салат из белокачанной 50 1 3 5 47 2  Каша овсяная из 170 4,20 2,40 27,5 150,0 1  Каша овсяная из 170 4,20 2,40 27,5 150,0 1  1 10,00 92,0 10  В 5,00 20 3,00 3,14 9,66 85,00 2  Плодово - ягодный напиток 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2  Обед  Салат из белокачанной 50 1 3 5 47 2  Капусты Суп картофельный с 200 3,00 3,00 14,00 120,0 7	Nº
Завтрак         Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая       170       4,20       2,40       27,5       150,0       1         Кофейный напиток с молоком       200       3,00       3       16,00       92,0       10         Итого за Завтрак       400       11,10       8,54       53,16       327,00       11         Завтрак2       Плодово - ягодный напиток       180       0,21       0,36       23,00       88,20       2         Итого за Завтрак2       180       0,21       0,36       23,00       88,20       2         Обед       Салат из белокачанной капусты       50       1       3       5       47       2         Суп картофельный с       200       3,00       3,00       14,00       120,0       7	рецептуры
"Геркулеса" жидкая         Кофейный напиток с молоком       200       3,00       3       16,00       92,0       10         Итого за Завтрак       30       3,90       3,14       9,66       85,00         Итого за Завтрак2       400       11,10       8,54       53,16       327,00       11         Плодово - ягодный напиток       180       0,21       0,36       23,00       88,20       2         Итого за Завтрак2       180       0,21       0,36       23,00       88,20       2         Обед         Салат из белокачанной капусты       50       1       3       5       47       2         Суп картофельный с       200       3,00       3,00       14,00       120,0       7	
МОЛОКОМ   Хлеб с сыром (20/10)   30   3,90   3,14   9,66   85,00	101
Хлеб с сыром (20/10)   30   3,90   3,14   9,66   85,00     Итого за Завтрак   400   11,10   8,54   53,16   327,00   11     Завтрак2   Плодово - ягодный напиток   180   0,21   0,36   23,00   88,20   2     Итого за Завтрак2   180   0,21   0,36   23,00   88,20   2     Обед   Салат из белокачанной   50   1   3   5   47   2     Капусты   Суп картофельный с   200   3,00   3,00   14,00   120,0   7	414
Итого за Завтрак 400 11,10 8,54 53,16 327,00 11  Завтрак2 Плодово - ягодный напиток 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2 Итого за Завтрак2 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2  Обед Салат из белокачанной 50 1 3 5 47 2  капусты Суп картофельный с 200 3,00 3,00 14,00 120,0 7	3
Плодово - ягодный напиток 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2  Итого за Завтрак2 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2  Обед  Салат из белокачанной 50 1 3 5 47 2 капусты  Суп картофельный с 200 3,00 3,00 14,00 120,0 7	
Плодово - ягодный напиток 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2  Итого за Завтрак2 180 0,21 0,36 23,00 88,20 2  Обед  Салат из белокачанной 50 1 3 5 47 2 капусты  Суп картофельный с 200 3,00 3,00 14,00 120,0 7	
Обед  ———————————————————————————————————	417
Салат из белокачанной     50     1     3     5     47     2       капусты     Суп картофельный с     200     3,00     3,00     14,00     120,0     7	
Салат из белокачанной     50     1     3     5     47     2       капусты     Суп картофельный с     200     3,00     3,00     14,00     120,0     7	
	21
курином бульоне	86,01/60
Рагу из свинины 150 14,00 14 10 222,0 4	263
Компот из сушеных 180 0,5 0,024 22,80 121,0 фруктов (смесь с/ф)	394
Хлеб ржаной 50 3,00 1,000 17,00 95,0	13 003,01
Итого за Обед 630 21,50 21,02 82,80 605,00 13	
Полдник	
Молоко кипяченое 200 6,00 5,00 10,00 120 3	419
Батон нарезной 50 4,00 1,00 23,00 140,0	13003,02
<b>Итого за Полдник</b> 250 10,00 6,0 33,00 260,00 3	
Ужин	
Макаронные изделия 130 5 4 23 138 отварные	218
Тефтели рыбные         70         9         3         7         91         1	276
Соус белый основной 20 0,06 0,35 0,37 15	365
Чай 180 0,05 0,01 8,00 34,00	380
Хлеб пшеничный 30 2,40 0,30 14,3 60,00	13003
Плоды или ягоды свежие 100 0,40 0,40 10,00 45,0 10	90
<b>Итого за Ужин</b> 530 16,90 8,06 48,37 383,00 11	
Итого за День         1990         59,71         43,98         240,33         1663,20         40	

 Итого за весь период:
 603
 596
 2454
 17956
 537

 Среднее значение за период:
 60
 60
 245
 1795,59
 53,723

Содержание белков, жиров, углеводов

в меню за период в % от калорийности

13 30

54,7

\* Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях,

2016

оставил \_\_\_\_\_//\_\_\_ Гвоздь Анна Оле

Утвердил

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539347

Владелец Сотникова Марина Генннадьевна Действителен С 23.05.2024 по 23.05.2025