

## ООО «Общепит — Юг»

346513, Ростовская область., г. Шахты, ул. Ионова 112, Тел. 26 - 54 - 32.

Тел. 8 - 919 - 875 - 02 - 25. ИНН 6155923098 КПП 615501001

Согласовано: 05.06.2023

Заведующий МБОУ №28

Вудио Е.В.



Утверждаю 05.06.2023г.

Директор ООО «Общепит-Юг»

Полупанов Сергей Николаевич



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 10 часов

Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 12 часов

(весенне-осеннее)

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

ООО "Общепит-Юг"

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 Директор (должность)  
 Полупанов С.Н. (ФИО)  
 05.06.2023

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:  
 и меню 12ч дети от 3х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая молочная	170	11,39	8,62	25,84	226,49	183г/у
	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
	Чай с лимоном 185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46	412г/у
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>13,53</b>	<b>13,48</b>	<b>48,06</b>	<b>363</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	537
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на кур/б	200	3,64	4,78	10,04	95,78	133
	Глов из отварной птицы	130	7,66	15,28	17,11	236,78	411.
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,1	54Т
	Компот из смеси сушеных фруктов + вит. С	180	0,07	0,00	14,60	55,57	394г/у
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>16,77</b>	<b>26,00</b>	<b>71,15</b>	<b>581,93</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108	534
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85	172,63	440/г/у
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>12,32</b>	<b>9,34</b>	<b>36,44</b>	<b>280,63</b>	
УЖИН	Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205	268.
	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98	416г/у
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	114.

	Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	102
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>10,21</b>	<b>12,09</b>	<b>82,83</b>	<b>482,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1930</b>	<b>53,83</b>	<b>60,91</b>	<b>258,68</b>	<b>1792,6</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая молочная	170	3,35	2,09	34,93	171,9	254
	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98	416ту
	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>9,33</b>	<b>10,47</b>	<b>59,00</b>	<b>367,53</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	100	1,50	0,50	21,03	95	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,03</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Уха рыбацкая	200	8,22	2,60	14,52	114,36	157г/т
	Котлеты рубленые (мясные) с соусом томатным	70/35	4,24	4,26	13,38	110,1	299
	Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27	431.
	Салат из свежих помидоров с луком	50	1,02	7,98	3,05	88,09	14ту
	Компот из свежих плодов (яблоко)+вит, С	180	0,16	0,16	14,89	60,48	390/ту
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>21,23</b>	<b>22,04</b>	<b>86,98</b>	<b>632,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89	535.
	Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73	173	4,20	9,20	15,70	162,39	327.
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>353</b>	<b>10,14</b>	<b>13,99</b>	<b>25,96</b>	<b>270,28</b>
<b>УЖИН</b>	Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86	92,1	362ту
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,3	414ту
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63	306
	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114.
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>15,85</b>	<b>18,25</b>	<b>55,76</b>	<b>443,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2053</b>	<b>58,05</b>	<b>65,25</b>	<b>248,73</b>	<b>1809,22</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	2,33	8,18	30,94	206,67	253
	Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	102
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,6	411ту
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>3,38</b>	<b>11,80</b>	<b>61,21</b>	<b>363,29</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,02</b>	<b>95</b>	

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	200	3,34	2,40	13,58	89,28	149.
	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,60	10,58	6,00	165,58	372.
	Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95	297.
	Салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65	137г
	Кисель из яблок + вит, С	180	0,13	0,13	20,18	80,82	520.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87	103,96	176
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>25,50</b>	<b>17,39</b>	<b>94,07</b>	<b>618,44</b>		
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,98	2,37	36,30	188,73	452г
	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108	534
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>10,78</b>	<b>7,36</b>	<b>45,89</b>	<b>296,73</b>		
УЖИН	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	1,44	12,54	3,14	132,22	208.
	Какао с молоком	200	3,92	3,20	15,56	105,98	416г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114.
	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>475</b>	<b>12,08</b>	<b>22,66</b>	<b>45,01</b>	<b>432,85</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1945</b>	<b>53,24</b>	<b>59,71</b>	<b>267,20</b>	<b>1806,31</b>		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205	268.
	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
	Чай с лимоном 185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46	412г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>	<b>6,56</b>	<b>11,07</b>	<b>55,00</b>	<b>341,51</b>		
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	537.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>		
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем(с мясом)	200	3,68	6,02	11,16	113,52	164
	Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09	272г
	Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91	434.
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18	15г
	Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С	180	0,07	0,00	14,60	55,57	394г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>23,75</b>	<b>20,42</b>	<b>87,35</b>	<b>622,47</b>		
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03	498г
	Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>10,63</b>	<b>9,62</b>	<b>35,46</b>	<b>270,92</b>		
УЖИН	Голубцы овощные с соусом молочным	180	3,69	7,56	12,42	132,48	241.

	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,3	414г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114.
	Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	102
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>11,18</b>	<b>14,72</b>	<b>66,87</b>	<b>443,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2020</b>	<b>53,12</b>	<b>55,83</b>	<b>264,88</b>	<b>1763,14</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога( с соусом молочным)100/73	173	10,62	7,52	20,23	191,07	319.
	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98	416г
	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>16,60</b>	<b>15,90</b>	<b>44,30</b>	<b>386,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,02</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша домашняя (курицей)	200	8,74	10,50	16,82	198,46	94г
	Рис отварной	130	1,43	2,47	12,74	78,91	419.
	Печень говяжья по-строгановски	80	3,49	7,63	4,01	98,67	403
	Салат из свежих помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89	30.
	Компот из свежих плодов(яблок)+вит,С	180	0,16	0,16	14,89	60,48	390г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>18,98</b>	<b>24,66</b>	<b>78,29</b>	<b>648,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "К чаю"	70	0,70	4,21	28,56	154,9	472г
	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108	534
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,50</b>	<b>9,20</b>	<b>38,15</b>	<b>262,9</b>	
<b>УЖИН</b>	Пудинг манный	180	1,98	5,58	36,36	203,4	290/сэс
	Молоко гущенное	50	2,60	3,25	22,75	130,65	490
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,6	411г
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	114/г/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>470</b>	<b>7,42</b>	<b>9,31</b>	<b>83,49</b>	<b>447,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1928</b>	<b>51,00</b>	<b>59,57</b>	<b>265,25</b>	<b>1840,07</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	100	1,84	0,12	15,69	59,19	297.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,3	414г
	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63	306
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,1	54Т
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>13,54</b>	<b>18,14</b>	<b>47,53</b>	<b>388,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	537.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	

ОБЕД	Суп с крупой ( рисовой) на курином бульоне	200	2,48	4,08	5,14	65,46	155
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	3,15	13,35	30,30	253,94	319г
	Салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65	13г
	Кисель из яблок + вит, С	180	0,13	0,13	20,18	80,82	520.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>12,98</b>	<b>21,41</b>	<b>94,26</b>	<b>619,57</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85	172,63	440г
	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108	534
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>12,32</b>	<b>9,34</b>	<b>36,44</b>	<b>280,63</b>	
УЖИН	Каша пшеничная вязкая молочная	170	11,39	8,62	25,84	226,49	183г
	Чай с лимоном185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46	412г
	Бутерброды с повидлом20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	102
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114.
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>15,54</b>	<b>12,56</b>	<b>75,99</b>	<b>479,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1970</b>	<b>55,38</b>	<b>61,45</b>	<b>274,42</b>	<b>1852,25</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша гречневая жидкая молочная	180	4,68	3,58	29,54	166,23	199
	Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98	416г
	Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>10,66</b>	<b>11,96</b>	<b>53,61</b>	<b>361,86</b>
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,03	95	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,03</b>	<b>95</b>	
ПОЛДНИК	Суп картофельный с рыбой	200	4,94	3,10	9,10	84,06	156.
	Голубцы ленивые100/50	150	8,33	9,09	25,77	218,21	377.
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18	15г
	Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С	180	0,07	0,00	14,60	55,57	394г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>20,13</b>	<b>20,74</b>	<b>87,14</b>	<b>613,72</b>	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые со сметанным соусом100/73	173	10,20	8,20	10,20	155,39	331.
	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>16,14</b>	<b>12,99</b>	<b>20,46</b>	<b>263,28</b>	
УЖИН	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	3,88	10,16	33,98	242,88	204г
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,6	411г
	Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114.
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>470</b>	<b>9,00</b>	<b>15,34</b>	<b>75,68</b>	<b>470,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1998</b>	<b>57,43</b>	<b>61,53</b>	<b>257,92</b>	<b>1804,85</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	170	1,70	8,33	31,11	206,21	266.
	Бутерброды с повидлом.20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	102
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,6	411ту
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>2,75</b>	<b>11,95</b>	<b>61,38</b>	<b>362,83</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,02</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми(фасолью) на м/б	200	5,98	6,22	6,00	103,9	150/ф
	Жаркое по-домашнему	130	1,31	4,80	37,97	200,32	374
	Салат из свежих помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89	30.
	Кисель из яблoк + вит, С	180	0,13	0,13	20,18	80,82	520.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87	103,96	176
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>14,92</b>	<b>15,48</b>	<b>99,09</b>	<b>630,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21	457ту
	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108	534
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>10,69</b>	<b>9,46</b>	<b>37,44</b>	<b>279,21</b>	
<b>УЖИН</b>	Капуста тушеная	170	1,45	1,82	11,51	68,44	143Т
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63	306
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,3	414ту
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114.
	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>485</b>	<b>16,85</b>	<b>16,56</b>	<b>54,04</b>	<b>430,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1885</b>	<b>46,71</b>	<b>53,95</b>	<b>272,97</b>	<b>1797,63</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка рисовая с творогом (соус молочный)100/73	173	6,09	4,20	27,32	169,42	322
	Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,3	414ту
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>13,37</b>	<b>14,02</b>	<b>49,47</b>	<b>374,37</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44	537.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/бл(сметана)	200	5,98	6,22	6,00	103,9	73ту
	Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27	431

	шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,06	138,48	274/ту
	Салат из свежих помидоров с луком	50	1,02	7,98	3,05	88,09	14ту
	Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	180	0,16	0,16	14,89	60,48	390/ту
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>21,59</b>	<b>27,96</b>	<b>72,22</b>	<b>626,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	"Гребешок" из дрожжевого теста	70	2,39	5,68	26,74	167,72	573
	Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89	535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>8,33</b>	<b>10,47</b>	<b>37,00</b>	<b>275,61</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)(молочная)	200	8,24	5,94	38,42	240,72	275.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,6	411ту
	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	114.
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>470</b>	<b>12,96</b>	<b>11,28</b>	<b>73,80</b>	<b>444,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2028</b>	<b>57,25</b>	<b>63,73</b>	<b>252,69</b>	<b>1805,77</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205	268
	Чай с лимоном185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46	412ту
	Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51	100
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>6,56</b>	<b>11,07</b>	<b>55,00</b>	<b>341,51</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95	118.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,02</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками (с курицей)	200	2,00	5,40	17,80	127,8	146.
	Печень ,тушеная в соусе	80	15,84	12,64	7,36	206,56	406
	Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95	297.
	Салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65	13ту
	Компот из смеси сушеных фруктов + вит. С	180	0,07	0,00	14,60	55,57	394ту
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>26,00</b>	<b>21,89</b>	<b>88,96</b>	<b>639,23</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	40	1,61	4,47	12,29	93,73	609.
	конфеты (мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47	15.
	Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108	534
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>265</b>	<b>8,50</b>	<b>10,79</b>	<b>28,79</b>	<b>245,2</b>	
<b>УЖИН</b>	Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86	92,1	362ту
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,3	414ту



Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	114
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02	102
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63	306
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>470</b>	<b>14,42</b>	<b>17,17</b>	<b>57,69</b>	<b>442,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1935</b>	<b>56,98</b>	<b>61,42</b>	<b>251,46</b>	<b>1762,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>19692</b>	<b>542,99</b>	<b>603,35</b>	<b>2614,20</b>	<b>18004,8</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: суточная потребность в веществах и энергии для детей от 3х до 7 лет 1800к/калл</b>						
	<b>1969,2</b>	<b>54,30</b>	<b>60,34</b>	<b>261,42</b>	<b>1800,48</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>		<b>12,03</b>	<b>30,12</b>	<b>57,98</b>		

Рецептуры с пометкой/и/оп рецептуры на основе нежеуказанных справочников

Сборник нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций "ООО Уральский региональный центр питания"

А.Я. Перевалов 2013г

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях Могильный М.П. 2016г