

Утверждаю:

Директор МБОУ  
«Образовательный комплекс №3»

Ежикова



## Примерное десятидневное меню для детей с 10 часовым дневным пребыванием в ДО (возрастная категория дети с 3 до 7 лет)

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
31 м.р.201 0г	Каша молочная манная жидкая	200 (195/5)	5,2	3,0	23,2	140	1,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
22- 1997г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
98 м.р.201 0г	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	2,2
<b>Итого за завтрак</b>		450	<b>13,1</b>	<b>15,4</b>	<b>68,6</b>	<b>467</b>	<b>3,6</b>

<b>Обед</b>							
12 м.р.201 0г	Суп из овощей с мясом	180/20	7,58	5,5	8,9	110	7,82
74 м.р.201 0г	Греча отварная	130	7,4	5,2	32,7	210	-
55 м.р.201 0г	Гуляш из говядины	50/50	14,6	16,1	2,6	218	0,7
Сб.рец. 1994г	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
91 м.р.201 0г	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	-	28.4	117	0,5
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>31,98</b>	<b>27,2</b>	<b>83,4</b>	<b>711</b>	<b>12,02</b>
<b>Полдник</b>							
43 м.р.201 0г	Омлет	120	12.0	14.4	2.4	186	0,2
Сб.рец. 1994 г	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	94	-
96 м.р.201 0г	Чай с сахаром	200	-	-	8	64	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>15.0</b>	<b>14.7</b>	<b>30.1</b>	<b>344</b>	<b>0.2</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1680</b>	<b>60,98</b>	<b>57,5</b>	<b>200.3</b>	<b>1605</b>	<b>19,42</b>

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
14 м.р.201 0г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	5,4	20,0	158	1,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	-
100 м.р.201 0г	Какао с молоком	200	5.4	4.4	23.3	136.2	2,0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14.7</b>	<b>18.4</b>	<b>63.1</b>	<b>463.2</b>	<b>3.0</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	150	0,6	0,6	12,0	61,5	13,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,0</b>	<b>61,5</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>							
8 м.р.201 0г	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	175/10/15	7,6	6,9	14,3	142,9	11,3
82 м.р.201 0г	Капуста тушеная	150	3,0	4,0	8,2	105	34,2
59 м.р.201 0г	Котлета мясная	80	10,6	10,5	13,3	195	0,8
Сб.рец. 1994г	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0

	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
90 м.р.201 0г	Компот из ягод	180	0,18	0,18	25,38	102,6	0,72
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,48</b>	<b>21,98</b>	<b>71,98</b>	<b>601,5</b>	<b>50,02</b>
<b>Полдник</b>							
46м.р.2 010г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	21.5	14.5	22.8	319	1,8
96 м.р.201 0г	Чай с сахаром	200	-	-	8	64	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>5,7</b>	<b>52,1</b>	<b>310</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1690</b>	<b>47,98</b>	<b>46,68</b>	<b>199,18</b>	<b>1436,2</b>	<b>67,6</b>

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
<b>Завтрак 1</b>							
			Б	Ж	У		
38 м.р.201 0г	Каша молочная «Дружба»	200	6,6	3,4	33,6	192	1,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
98 м.р.201 0г	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>14,0</b>	<b>15,4</b>	<b>76,4</b>	<b>503,0</b>	<b>3,4</b>

<b>Завтрак 2</b>							
Сб.рец. 1994г	Сок фруктовый(овощной)	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>83</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
17 м.р.ч(2) 2017	Суп картофельный с рыбой	170/30	5,2	2,0	10,2	90	7,8
78 м.р.201 0г	Картофельное пюре	150	2,8	4,2	16,2	141	21
51 м.р.201 0г	Котлета рыбная	80	10,2	3,8	12,8	124,8	0,3
	Зеленый горошек отварной	40	1,2	0,08	2,6	16	4
91 м.р.201 0г	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	-	28.4	117	0,5
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>21,6</b>	<b>10,48</b>	<b>80,2</b>	<b>540,8</b>	<b>33,6</b>
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие	50	-	-	23.8	103	2.5
103 м.р.201 0г	Кисломолочный напиток	200	5,4	5,0	21,6	158,0	1,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.9</b>	<b>4.5</b>	<b>43,2</b>	<b>245.2</b>	<b>4.1</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1560</b>	<b>41,4</b>	<b>30,58</b>	<b>218,0</b>	<b>1372</b>	<b>44,7</b>

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
<b>Завтрак 1</b>							
34 м.р.2010 г	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	5,6	4	21,8	146	1,4
Сб.рец.1 994г	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
23- 1997г	Сыр порционно	20	5,2	5,2	0	69	3,6
100 м.р.2010 г	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,3	136,2	2,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>18,5</b>	<b>13,8</b>	<b>59,9</b>	<b>422,2</b>	<b>7,0</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	150	0,6	0,6	12,0	61,5	13,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,0</b>	<b>61,5</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>							
13м.р.20 10г	Суп с макаронными изделиями с курицей	170/30	25,3	18,6	17,0	350,2	2,3
83м.р.20 10г	Рагу овощное	120	3,7	8,2	16,7	163	14,3
71 м.р.2010г	Котлета куриная	80	12,6	10,0	14,2	208	0,6
Сб.рец.1 994г	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0

	Кисель витаминизированный	250	-	-	230	925	25
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>43,7</b>	<b>37,2</b>	<b>288,7</b>	<b>1702,2</b>	<b>45,2</b>
<b>Полдник</b>							
45 м.р.2010 г ч2	Творожено-морковная запеканка с джемом	120/25	26.2	18.2	25.7	372	15.6
96 м.р.2010 г	Чай с сахаром	200	-	-	8	64	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>26.2</b>	<b>18,2</b>	<b>33.7</b>	<b>436</b>	<b>15.6</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1655</b>	<b>89</b>	<b>69,8</b>	<b>394,3</b>	<b>2621,9</b>	<b>81</b>

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
<b>Завтрак 1</b>							
43 м.р.201 0г	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232,5	0,3
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
98 м.р.201 0г	Кофейный напиток на молоке	200	4,7	3,8	25,6	158	2,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>22,8</b>	<b>30,4</b>	<b>48,4</b>	<b>559,5</b>	<b>2,5</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	150	0,6	0,6	12,0	61,5	13,2

<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,0</b>	<b>61,5</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>							
6 м.р.201 0г	Борщ с капустой и картофелем и мясом и сметаной	160/25/15	7,6	6,8	6,9	127	6,9
75 м.р.201 0г	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	23,6	150	-
294 Сб.рец. 2012	Запеканка из печени	70	9,6	5,5	7,5	129	-
Сб.рец. 1994г	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
90 м.р.201 0г	Компот из шиповника	180	0,3	-	28,4	117	0,5
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>23,9</b>	<b>16,1</b>	<b>77,2</b>	<b>579</b>	<b>10,4</b>
<b>Полдник</b>							
104 м.р.201 0г	Сдоба Обыкновенная	80	6,8	4,08	47,04	252,8	-
103 м.р.201 0г	Кисломолочный напиток	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11,7</b>	<b>8,58</b>	<b>66,44</b>	<b>395</b>	<b>1,6</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1440</b>	<b>66,6</b>	<b>55,68</b>	<b>204</b>	<b>1595</b>	<b>27,7</b>

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Витамин «С»
--------	--------------------------	-------	---------------------	----------------	-------------

	блюда	порции				ценность (ккал)	
<b>Завтрак 1</b>							
35 м.р.201 0г	Каша молочная пшеничная	200	5,4	3,4	22,6	144	1,6
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
97м.р.2 010г	Чай с сахаром, молоком	200	3,0	2,6	21	122	1,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10,8</b>	<b>14,5</b>	<b>58,5</b>	<b>412</b>	<b>3,0</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Сб.рец. 1994г	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>183</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
14 м.р.201 0г ч2	Суп картофельный с яйцом и мясом	175/25	7,75	6,8	11,4	149	8,4
58м.р.2 010г	Плов	130	10,4	12,87	27,56	262,6	2,34
Сб.рец. 1994г	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
91 м.р.201 0г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	28,4	117	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>20,55</b>	<b>20,07</b>	<b>78,16</b>	<b>584,6</b>	<b>14,24</b>
<b>Полдник</b>							
103 м.р.201	Кисломолочный напиток	200	5,4	5,0	21,5	158	1,8

0г							
	Кондитерское изделие	50	-	-	23,8	103	2,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>45,3</b>	<b>261</b>	<b>4,3</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1460</b>	<b>37,65</b>	<b>39,77</b>	<b>200,16</b>	<b>1440,6</b>	<b>25,14</b>

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
			Б	Ж	У		
40 м.р.201 0г	Каша молочная гречневая	200	6,2	3,4	23,4	152	1,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
23- 1997г	Сыр порционно	20	5,2	5,2	0	69	3,6
98 м.р.201 0г	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>15,8</b>	<b>20,3</b>	<b>46,5</b>	<b>438</b>	<b>7</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	150	0,6	0,6	12,0	61,5	13,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,0</b>	<b>61,5</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>							
10 м.р.201 0г	Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом	185/15	8,16	4,16	16,8	131,2	4,6

Сб.рец. 1994г	Ёжики мясные с подливой	120/30	16,8	15,8	16,2	292	3,6
	Салат из свеклы с огурцом соленым	50	0,7	3,0	3,3	43,7	4,2
91 м.р.201 0г	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	-	28.4	117	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>27,9</b>	<b>23,36</b>	<b>74,7</b>	<b>635,7</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>							
Сб.рец. 1994г	Творожено - морковная запеканка со сгущенным молоком	120/25	26.2	18.2	25.7	372	15,6
96 м.р.201 0г	Чай с сахаром	200	-	-	8	64	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>345</b>	<b>26,2</b>	<b>18,2</b>	<b>33,7</b>	<b>436</b>	<b>15,6</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1515</b>	<b>70,5</b>	<b>62,46</b>	<b>166,9</b>	<b>1571,2</b>	<b>48,7</b>

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
			Б	Ж	У		
33м.р.2 010г	Каша молочная рисовая	200	5	3	28.8	146	1,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-

100м.р. 2010г	Какао с молоком	200	5.4	4.4	23.3	136.2	2,0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,8</b>	<b>15,9</b>	<b>67,0</b>	<b>428,2</b>	<b>3,4</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Сб.рец. 1994г	Сок фруктовый(овощной)	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>83</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
9 м.р 2010г	Суп картофельный с мясом, со сметаной	200(175/1 5/10)	5,55	6,9	11,5	128	1,09
82м.р.2 010г	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	20,5
59м.р.2 010г	Котлета мясная	80	10,6	10,5	13,3	195	0,8
Сб.рец. 1994г	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
91 м.р.201 0г	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	-	28.4	117	0,5
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>20,9</b>	<b>21,0</b>	<b>70,6</b>	<b>580</b>	<b>25,9</b>
<b>Полдник</b>							
Сб.рец. 1994г	Рыба под омлетом	150	2,9	7,9	14,7	141,3	23,6
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
96м.р.2 010г	Чай с сахаром	200	-	-	8	64	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>5,2</b>	<b>8,1</b>	<b>37,5</b>	<b>276,3</b>	<b>23,6</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1660</b>	<b>39,8</b>	<b>45,2</b>	<b>193,3</b>	<b>1367,5</b>	<b>56,5</b>

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
<b>Завтрак 1</b>							
33м.р.2 010г	Каша молочная пшенная	200	5	3	28,8	146	1,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
98м.р.2 010г	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,7</b>	<b>14,9</b>	<b>66,7</b>	<b>434</b>	<b>3,4</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	150	0,6	0,6	12,0	61,5	13,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,0</b>	<b>61,5</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>							
7м.р.20 10г	Щи со сметаной, с мясом	170/10/20	7,8	6,8	6,7	132,3	14,8
24м.р.2 010г	Картофель тушеный	150	3,7	8,2	16,7	163	14,3
97м.р.2 017г	Котлета рубленая из курицы	60	9,9	8,0	8,7	154,8	0,05
2м.р.20 10г	Салат из белокочанной капусты (до 01.03.)	50	1,0	2,5	5,5	50,5	25,7
Сб.рец. 1994г	Овощи порционно (с 01.03.)	30	0,2	-	0,8	4	3,0
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
91м.р.2 010г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	28,4	117	0,5

<b>Итого за обед до 01.03.</b>		<b>687,8</b>	<b>21,1</b>	<b>24,1</b>	<b>70,8</b>	<b>669,5</b>	<b>55,35</b>
<b>Итого за обед с 01.03.</b>		<b>667,8</b>	<b>20,7</b>	<b>21,6</b>	<b>66,1</b>	<b>623,1</b>	<b>32,65</b>
<b>Полдник</b>							
115м.р. 2010г	Пирог печеный сдобный из дрожжевого теста с джемом	80	4,88	4,96	37,2	231	-
96м.р.2 010г	Чай с сахаром	200	-	-	8	64	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>4,88</b>	<b>4,96</b>	<b>45,2</b>	<b>295</b>	<b>0</b>
<b>Итого за весь день до 01.03.</b>		<b>1537,8</b>	<b>38,28</b>	<b>44,56</b>	<b>190</b>	<b>1460</b>	<b>71,95</b>
<b>Итого за весь день с 01.03.</b>		<b>1570,8</b>	<b>37,88</b>	<b>42,06</b>	<b>185,8</b>	<b>1413,6</b>	<b>49,25</b>

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
34м.р.2 010г	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	5.6	4	21.8	146	1,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
100м.р. 2010г	Какао с молоком	200	5.4	4.4	23.3	136.2	2,0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,4</b>	<b>16,9</b>	<b>60,0</b>	<b>428,2</b>	<b>3,4</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	150	0,6	0,6	12,0	61,5	13,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,0</b>	<b>61,5</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>							

17м.р. ч.2 2017г	Суп картофельный с рыбой	170/30	5,2	2,0	10,2	90	7,8
83м.р.2 010г	Рагу овощное с мясом	150	14,5	16	16,9	275	14,5
Сб.рец. 1994г	Овощи порционные	60	0,4	-	1,6	8	6,0
91м.р.2 010г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	28,4	117	0,5
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>22,3</b>	<b>18,4</b>	<b>67,1</b>	<b>542</b>	<b>28,8</b>
<b>Полдник</b>							
120 ч (2) м.р.201 7г	Пирог с творогом	80	10,4	7,84	24,72	223,2	0,08
103 м.р.201 0г	Кисломолочный напиток	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,3</b>	<b>12,34</b>	<b>44,12</b>	<b>365,4</b>	<b>1,68</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1470</b>	<b>51,6</b>	<b>48,24</b>	<b>183,22</b>	<b>1397,1</b>	<b>47,08</b>

Утверждаю:

Директор МОУ

«Образовательный комплекс №3»

М.С. [подпись] Е.И. Жикова



## Примерное десятидневное меню

для детей с 10 часовым дневным пребыванием в ДО

(возрастная категория дети с 1 до 3 лет)

День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
<b>Завтрак 1</b>							
31 м.р.201 0г	Каша молочная манная жидкая	150 (145/5)	3,9	2,2	17,4	105	1,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,22	16,1	77,3	0
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-
98 м.р.201	Кофейный напиток на молоке	160	3,84	3,04	20,5	126,4	1,87

12 м.р.2010г	Суп из овощей с мясом	165/15	7,48	5,3	8,5	105	7,7
74 м.р.201 0г	Греча отварная	110	6,3	4,4	27,7	178,2	-
55 м.р.201 0г	Гуляш из говядины	30/30	8,8	9,8	1,6	130	0,4
	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
91 м.р.201 0г	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97	0,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	0,2	-	0,8	4	3,0
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>22,9</b>	<b>19,3</b>	<b>64,6</b>	<b>518,2</b>	<b>14,1</b>
<b>Полдник</b>							
43 м.р.201 0	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2
96м.р.2 010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,2	68	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>279</b>	<b>12,2</b>	<b>12,2</b>	<b>22,2</b>	<b>271</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1389</b>	<b>46,29</b>	<b>41,96</b>	<b>159,9</b>	<b>1245,2</b>	<b>21,15</b>

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
14м.р.2 010г	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,6	4	15	118,5	0,75
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,22	16,1	77,3	0
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-
100 м.р.201 0г	Какао с молоком	160	4,3	3,5	18,9	126,4	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,45</b>	<b>12,7</b>	<b>50,09</b>	<b>368,4</b>	<b>2,35</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	140	0,5	0,5	11,2	57,4	12,3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,2</b>	<b>57,4</b>	<b>12,3</b>
<b>Обед</b>							
8м.р.20 10г	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	150/10/20	6,8	6,3	12,8	127,9	4,7
82м.р.2 010г	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	20,5
59 м.р.201 0г	Котлета мясная	60	7,9	7,8	9,9	145,8	0,6
	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
93м.р.2 010г	Кисель	150	-	-	10,3	48	0,1
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>19,2</b>	<b>17,7</b>	<b>50,4</b>	<b>461,7</b>	<b>28,9</b>
<b>Полдник</b>							

46 м.р.20 10г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,8	12,5	26,9	305	0,6
Сб.реп .1994г	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,2	68	0
96м.р. 2010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
<b>Итого за полдник</b>		299	<b>21</b>	<b>12,7</b>	<b>47,1</b>	<b>421</b>	<b>0,6</b>
<b>Итого за весь день</b>		1359	<b>52,15</b>	<b>43,6</b>	<b>158,79</b>	<b>1308,5</b>	<b>44,15</b>

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
<b>Завтрак 1</b>							
			Б	Ж	У		
38 м.р.201 0г	Каша молочная «Дружба»	150	5,0	2,5	25,2	144	1,0
Сб.реп. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.реп. 1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-
98 м.р.201 0г	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,5	125,9	1,8
<b>Итого за завтрак</b>		357	<b>11,85</b>	<b>10,8</b>	<b>65,49</b>	<b>410,1</b>	<b>2,8</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Сб.реп. 1994г	Сок фруктовый(овощной)	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
<b>Итого за завтрак</b>		200	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>83</b>	<b>3,6</b>

<b>Обед</b>							
17м.р ч 2 2017	Суп картофельный с рыбой	160/20	4,7	1,8	9,2	81	7,0
78м.р.2 010г	Пюре картофельное	120	2,6	3,7	9,4	102	3,7
51м.р.2 010г	Котлета рыбная	60	7,7	2,8	9,5	93,6	0,2
	Зеленый горошек отварной	30	0,9	0,06	2	12,0	3,0
91 м.р.201 0г	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97	0,4
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	0,2	-	0,8	4	3,0
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>22,8</b>	<b>8,36</b>	<b>54,6</b>	<b>389,6</b>	<b>17,3</b>
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие	30	-	0	23,8	103	2,5
103	Кисломолочный напиток	180	4,8	4,4	19,4	142,2	1,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>43,2</b>	<b>245,2</b>	<b>4,1</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1337</b>	<b>40,35</b>	<b>23,76</b>	<b>181,49</b>	<b>1127,9</b>	<b>27,8</b>

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
<b>Завтрак 1</b>							
34 м.р.201 0г	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	4,2	3	16,0	108	1,0
Сб.рец.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-

1994г							
Сб.рец. 1997г	Сыр порционно	20	5,2	5,2	0	68,8	3,6
100 м.р.201 0г	Какао с молоком	150	16,4	3,3	17,7	118,5	1,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>11,25</b>	<b>11,8</b>	<b>53,4</b>	<b>389,3</b>	<b>6,1</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	140	0,5	0,5	11,2	57,4	12,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,2</b>	<b>57,4</b>	<b>12,3</b>
<b>Обед</b>							
13 м.р.201 0г	Суп с макаронными изделиями куриный	160/20	22,0	16,5	12,2	297	1,9
83 м.р.201 0г	Рагу овощное	120	2,6	5,8	11,8	115,2	10,0
71 м.р.201 0г	Котлета куриная	60	7,9	7,9	9,9	146,4	0,6
	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
93м.р.2 010г	Кисель	150	-	-	10,3	48	0,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>34,6</b>	<b>30,6</b>	<b>55,0</b>	<b>662,6</b>	<b>15,6</b>
<b>Полдник</b>							
Сб.рец. 1994г	Творожено - морковная запеканка со сгущенным молоком	100/25	24,2	16,1	22,9	306	12,6

96м.р.2 010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
<b>Итого за полдник</b>		275	<b>24,2</b>	<b>16,1</b>	<b>28,9</b>	<b>354</b>	<b>12,6</b>
<b>Итого за весь день</b>		1345	<b>70,55</b>	<b>59,0</b>	<b>148,5</b>	<b>1463,3</b>	<b>46,6</b>

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
<b>Завтрак 1</b>							
43	Омлет натуральный	145	14,5	17,4	2,9	224,7	0,29
Сб.рец. 1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,6	93,8	0
Сб.рец. 1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-
98 м.р.201 0г	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,5	125,9	1,8
<b>Итого за завтрак</b>		352	<b>21,35</b>	<b>25,7</b>	<b>43,09</b>	<b>490,6</b>	<b>2,09</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	140	0,5	0,5	11,2	57,4	12,3
<b>Итого за завтрак</b>		140	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,2</b>	<b>57,4</b>	<b>12,3</b>
<b>Обед</b>							
6 м.р.201 0г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом	150/10/20	6,8	6,1	6,2	114,1	6,2

75 м.р.201 0г	Макаронные изделия отварные	100	4,3	3,4	23,6	150	-
294 Сб.рец. 2012	Запеканка из печени	60	9,6	5,5	7,5	129	-
	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.рец. 1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
90м.р.2 010г	Компот	150	0,4	-	23,7	97	0,4
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>20,1</b>	<b>17,6</b>	<b>68,6</b>	<b>542</b>	<b>15,3</b>
<b>Полдник</b>							
104м.р. 2010г	Сдоба Обыкновенная	70	5,7	3,8	34,4	209,3	-
103м.р. 2010г	Кисломолочный напиток	150	4	3,7	16,2	118,5	1,3
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>9,7</b>	<b>7,5</b>	<b>50,6</b>	<b>378,4</b>	<b>1,3</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1282</b>	<b>51,65</b>	<b>51,3</b>	<b>173,49</b>	<b>1468,4</b>	<b>30,99</b>

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
<b>Завтрак 1</b>							
			Б	Ж	У		
35м.р.	Каша молочная пшеничная	150	4	2,3	17	103,5	1

2010г							
Сб.реп .1994г	Хлеб пшеничный	33	2,6	0,2	15,9	77	-
Сб.реп .1994г	Масло сливочное	7	0,06	5	0,09	46,3	-
97м.р. 2010г	Чай с сахаром, с молоком	160	-	-	6,4	51,2	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,66</b>	<b>7,5</b>	<b>39,39</b>	<b>278,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Сб.реп 1994г	Сок фруктовый(овощной)	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>83</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
14м.р. (ч 2)2017 г	Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями) и с мясом	160/20	6,3	5,5	10,5	145,7	7,8
58м.р. 2010г	Плов	120	10,4	12,87	27,56	262,6	2,34
Сб.реп .1994г	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
91 м.р.20 10г	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97,5	0,45
Сб.реп .1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>20,3</b>	<b>25,78</b>	<b>66,2</b>	<b>613,5</b>	<b>8,25</b>
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие	30	-	0	23,8	103	2,5
103м.р .2010г	Кисломолочный напиток	180	4,8	4,4	19,4	142,2	1,6
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>43,2</b>	<b>245,2</b>	<b>4,1</b>

<b>Итого за весь день</b>	1290	<b>32,66</b>	<b>37,88</b>	<b>166,99</b>	<b>1219,7</b>	<b>16,95</b>
---------------------------	------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
			Б	Ж	У		
40м.р. 2010г	Каша молочная гречневая	150	4,7	2,6	17,6	114	1,0
Сб.рец .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец .1997г	Сыр порционнo	20	5,2	5,2	0	68,8	3,6
98 м.р.20 10г	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,8	19,2	118,5	1,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>16,5</b>	<b>10,9</b>	<b>56,5</b>	<b>395,3</b>	<b>6,3</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	140	0,6	0,6	13,7	65,8	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>							
10 м.р.20 10г	Суп картофельный с горохом луценым, с мясом	160/20	9,0	5,9	14,5	81,1	4,0
64 м.р. 2010	Ежики мясные с подливой	100/30	14	13,2	13,5	243	3
	Салат из свеклы с огурцом соленным	40	0,6	2,4	2,7	35	3,4
90м.р.	Компот	150	0,4	-	23,7	97	0,4

2010г							
Сб.рец .1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>25,9</b>	<b>21,9</b>	<b>64,4</b>	<b>508,1</b>	<b>10,8</b>
<b>Полдник</b>							
Сб.рец .1994г	Творожено - морковная запеканка со сгущенным молоком	100/25	24,2	16,1	22,9	306	12,6
96м.р. 2010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>24,2</b>	<b>16,1</b>	<b>28,9</b>	<b>354</b>	<b>12,6</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1305</b>	<b>67,2</b>	<b>49,5</b>	<b>163,5</b>	<b>1323,2</b>	<b>44,7</b>

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
			Б	Ж	У		
33м.р. 2010г	Каша молочная рисовая	150	5	3	28,8	146	1,4
Сб.рец .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец .1994г	Масло сливочное	7	0,06	5	0,09	46,3	-
100 м.р.20 10г	Какао с молоком	160	4,3	3,5	18,9	126,4	1,6

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>357</b>	<b>12,36</b>	<b>11,6</b>	<b>67,49</b>	<b>412,7</b>	<b>3,0</b>
<b>Завтрак 2</b>							
Сб.реп .1994г	Сок фруктовый(овощной)	200	0,9	0,2	18,2	83	3,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>83</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
9 м.р 2010г	Суп картофельный с мясом ,со сметаной	180(155/1 5/10)	5,55	6,9	11,5	128	1,09
82м.р. 2010г	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	20,5
59м.р. 2010г	Котлета мясная	60	7,9	7,8	9,9	145,8	0,6
	Овощи порционно	30	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.реп .1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
93м.р. 2010г	Кисель	150	-	-	10,3	48	0,1
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>17,9</b>	<b>16,3</b>	<b>56,0</b>	<b>474,6</b>	<b>29,55</b>
<b>Полдник</b>							
Сб.реп .1994г	Рыба под омлетом	120	21,2	5,5	3,5	145	1,2
Сб.реп .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
96м.р. 2010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>24,2</b>	<b>5,8</b>	<b>29,2</b>	<b>287</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1437</b>	<b>55,36</b>	<b>33,9</b>	<b>170,89</b>	<b>1257,3</b>	<b>37,35</b>

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

№ реп.	Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Витамин «С»
--------	--------------------------	-------	---------------------	----------------	-------------

	блюда	порции				ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
33м.р. 2010г	Каша молочная пшенная	150	4,7	2,7	19,4	120	1
Сб.реп .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.реп .1994г	Масло сливочное	7	0,06	5	0,09	46,3	-
98 м.р.20 10г	Кофейный напиток на молоке	160	3,8	3,0	20,4	126,4	1,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>357</b>	<b>11,56</b>	<b>11,0</b>	<b>59,59</b>	<b>390,3</b>	<b>2,8</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	140	0,6	0,6	13,7	65,8	15
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>							
7м.р.2 010г	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	150/10/20	7,0	6,1	6,0	119,0	13,3
24м.р. 2010г	Картофель тушеный	120	2,8	7,0	16,2	145,2	9,2
97 м.р.20 17г	Котлета рубленая из курицы	60	9,9	8,0	8,7	154,8	0,05
2м.р.2 010г	Салат из белокочанной капусты(до 01.03.)	40	0,8	2,0	4,4	40,4	20,6
	Овощи порционные (с 01.03.)	40	0,2	-	0,8	4	3,0
Сб.реп .1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
91м.р.	Компот из смеси	150	0,4	-	23,7	97,5	0,45

2010г	сухофруктов						
<b>Итого за обед (до 01.03.)</b>		580	<b>23,0</b>	<b>23,5</b>	<b>69,0</b>	<b>608,9</b>	<b>43,6</b>
<b>Итого за обед (с 01.03.)</b>		580	<b>22,4</b>	<b>21,5</b>	<b>65,4</b>	<b>572,2</b>	<b>26,0</b>
<b>Полдник</b>							
115м.р .2010г	Пирог с джемом	70	4	4,4	28,9	186,2	0,6
96м.р. 2010г	Чай с сахаром	150	-	-	6	48	-
<b>Итого за полдник</b>		220	<b>4</b>	<b>4,4</b>	<b>34,9</b>	<b>234,2</b>	<b>0,6</b>
<b>Итого за весь день (до 01.03.)</b>		1297	<b>39,16</b>	<b>39,5</b>	<b>177,19</b>	<b>1299,2</b>	<b>62</b>
<b>Итого за весь день (с 01.03.)</b>		1297	<b>38,56</b>	<b>37,5</b>	<b>173,59</b>	<b>1262,5</b>	<b>44,4</b>

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
34м.р. 2010г	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	4,2	3	16,0	108	1,0
Сб.рец .1994г	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94	-
Сб.рец .1994г	Масло сливочное	7	0,05	5,0	0,09	46,2	-
100м.р .2010г	Какао с молоком	160	4,3	3,5	18,9	126,4	1,6
<b>Итого за завтрак</b>		357	<b>11,55</b>	<b>11,8</b>	<b>54,69</b>	<b>374,6</b>	<b>2,6</b>
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	140	0,6	0,6	13,7	65,8	15
<b>Итого за завтрак</b>		140	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>15</b>

<b>Обед</b>							
17м.р(ч 2)2017	Суп картофельный с рыбой	160/20	4,7	1,8	9,2	81	7,0
83м.р. 2010г	Рагу овощное с мясом	120	13,4	13,6	12	227,2	10,2
	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0
91м.р. 2010г	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,7	97,5	0,45
Сб.рец .1994г	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>20,2</b>	<b>15,8</b>	<b>42,3</b>	<b>412,2</b>	<b>20,3</b>
<b>Полдник</b>							
120 м.р220 17	Пирог с творогом	70	9,1	6,86	21,63	195,3	0,07
103м.р .2010г	Кисломолочный напиток	150	4	3,7	16,2	118,5	1,3
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>13,1</b>	<b>10,56</b>	<b>37,83</b>	<b>313,8</b>	<b>1,37</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1227</b>	<b>45,45</b>	<b>38,76</b>	<b>148,52</b>	<b>1166,4</b>	<b>39,27</b>

Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню составлено с учетом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольных организациях (СанПиН 2.3/2.4.3590-20, приложение №10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).
2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.
3. Расчет пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведен по каждому приему пищи, что дает возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.
4. В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1997г,2004г, 2010г.ч1.2
5. Следует обратить внимание:
  - Горошек зеленый консервированный использовать в питании только после термической обработки,
  - Овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,
  - Овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,
  - Лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,
  - Не использовать в питании детей продукты, приведённые в таблице приложения № 6, СанПиН 2.3/2.4.3590-20