

Утверждаю:
Председатель правления



Сизов С.Ю.

Согласовано:
Заведующий БДО№2
«Солнышко»»



Бородавченко О.Н.

*Согласовано
Родительский комитет
Дир. М. М. Бутерина
30.08.2024г.*

**Десятидневное меню
на осенний - зимний период для детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 лет до 7 лет**

БДОУ № 2 "Солнышко"
(с. Тарногский Городок, ул.Советская д. 13 А),

**Тарногского муниципального округа
Вологодской области**

№ рецептуры	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
		1,5-3 лет	Б	Ж	У	
1 день 1 неделя понедельник						
завтрак						
162	каша овсяная из "Геркулеса"	150/5	4,79	4,54	21,42	145,64
381	чай с сахаром	180	0,11	0	13,9	56,02
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		7,73	20,18	55,25	435,27
2 завтрак						
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
70/51	суп картоф. с макар. изделиями	200	5,5	2,9	6,17	72,38
288	курица в соусе с томатом	80	17,23	13,95	1,53	200,6
297	каша гречневая рассыпчатая	120	1,6	5,54	30,91	179,93
398	компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		27,99	23,15	69,66	598,42
полдник						
ТУ - к.цех	Пирог(в ассортимент)ватрушка с творогом	75	12,2	6,4	43,2	282
406	кисломолочный продукт "Снежок"	150	5,6	4,37	8,21	94,52
	итого за полдник		17,80	10,77	51,41	376,52
итого за день			54,0	54,2	186,4	1456,2
2 день 1 неделя вторник						
завтрак						
157	каша гречневая вязкая на молоке	150/5	3,84	4,16	23,76	147,8
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		9,39	9,66	77,23	434
2 завтрак						
405	молоко кипяченое	100	2,8	3,19	5,04	60,06
обед						
65/54	свекольник	200	5,83	6,9	10,27	126,54
226	котлеты или биточки рыбные	60/5	8,4	3,12	12,13	110,24
306	макаронные изделия отварные	120	4,39	4,24	25,02	150,34
399	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		22,34	14,81	88,47	571
полдник						
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
	итого за полдник		13,99	3,21	36,32	230,10

итого за день			48,5	30,9	207,1	1295,2
3 день 1 неделя среда						
завтрак						
155	каша "Дружба"	150/5	3,71	3,54	18,65	121,28
387	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,35	106,46
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
итого за завтрак			8,89	19,59	61,93	461,35
2 завтрак						
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89
обед						
67/54	суп картоф. с бобовыми	200	10,04	7,09	13,88	159,41
1	овощная нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,99	5,19
247	жаркое по - домашнему	180	17,23	14,99	13,79	259,07
398	компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
итого за обед			31,17	22,87	59,71	569,18
полдник						
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
итого за полдник			5,75	1,96	36,53	187,40
итого за день			47,31	44,52	179,17	1306,93
4 день 1 неделя четверг						
завтрак						
161	каша молочная пшеничная	150/5	5,63	3,52	24,55	152,35
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
итого за завтрак			16,37	15,58	63	458,13
2 завтрак						
403	компот из кураги	100	0,16	0,1	10,94	45,29
обед						
74/51	суп крестьянский с крупой	200	5,9	4,96	10,62	110,74
255	котлеты или биточки из говядины с маслом	60/5	9,04	7,55	11,97	152,05
303	рис отварной	100	2,24	3,39	22,2	128,98
311	капуста тушеная	30	0,79	0,97	2,11	20,3
399	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
итого за обед			21,69	17,42	87,95	595,95
полдник						
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8
383	чай с лимоном	150/5	0,05	0	11,48	46,21
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
итого за полдник			7,37	8,88	22,96	202,01
итого за день			45,59	41,98	184,85	1301,38
5 день 1 неделя пятница						
завтрак						
165	каша пшенная молочная	150/5	4,57	4,16	23,68	150,42
386	чай с молоком	180	1,87	0,03	12,5	57,71

498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		9,49	9,65	71,83	412,83
2 завтрак						
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45
обед						
82/54	щи из св. капусты с картофелем	200	5,74	7,35	6,73	116,04
295	шницель из филе кури припущ. с маслом	60/5	7,7	9,06	5,46	134,17
317	картофельное пюре	120	1,63	4,01	16,78	109,7
1	овощи натуральные свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27
403	компот из изюма	150	0,25	0,15	16,4	67,94
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		18,95	22,24	67,32	545,12
полдник						
429	булочка домашняя	60	3,93	7,31	37,05	229,7
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
	итого за полдник		4,02	7,31	48,63	276,38
итого за день			32,86	39,24	198,18	1279,33

6 день 2 неделя понедельник

завтрак						
157	каша гречневая вязкая на молоке	150/5	3,84	4,16	23,76	147,8
381	чай с сахаром	180	0,11	0	13,9	56,02
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		6,78	19,8	57,59	437,43
2 завтрак						
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
66/51	суп из овощей	200	4,87	5,09	9,24	102,28
289	плов из отварной птицы	165	21,96	16,75	25,77	341,55
403	компот из изюма	150	0,25	0,15	16,4	67,94
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		30,38	22,54	71,91	611,77
полдник						
ТУ - к.цех	шанежка наливная (в ассортименте)	60	3,6	3,96	21,42	135,6
406	биопродукт кисломолочный "Бифилайф"	150	3,75	4,2	16,5	117
	итого за полдник		7,35	8,16	37,92	252,60
итого за день			45,01	50,60	177,52	1347,80

7 день 2 неделя вторник

завтрак						
161	каша молочная пшеничная	150/5	5,63	3,52	24,55	152,35
387	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,35	106,46
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		11,03	9,39	83,55	463,51
2 завтрак						
400	компот из яблок с лимоном	100	0,12	0,11	12,67	52,15
обед						
62/54	борщ с капустой и картофелем	200	5,5	5,96	7,2	104,46
295	котлеты из филе кури припущ. с маслом	60/5	7,7	9,06	5,46	134,17

306	макаронные изделия отварные	120	4,39	4,24	25,02	150,34
398	компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		21,25	20,02	68,73	534,48
полдник						
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
	итого за полдник		13,99	3,21	36,32	230,10
итого за день			46,39	32,73	201,27	1280,24
8 день 2неделя среда						
завтрак						
155	каша "Дружба"	150/5	3,71	3,54	18,65	121,28
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		9,04	19,22	56,4	436,39
2 завтрак						
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89
обед						
67/54/58	суп картоф. с бобовыми и с гречками	200/20	12,54	7,41	27,88	228,21
247	жаркое по - домашнему	180	17,23	14,99	13,79	259,07
1	овощная нарезка (солёный огурец)	15	0,15	0,01	0,36	2,23
399	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		33,64	22,96	83,08	673,39
полдник						
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за полдник		5,75	1,96	36,53	187,40
итого за день			49,9	44,2	197,0	1386,2
9 день 2 неделя четверг						
завтрак						
159	каша манная молочная вязкая	150/5	4,94	3,48	27,88	162,56
387	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,35	106,46
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		15,53	15,91	71,86	493,3
2 завтрак						
409	напиток из шиповника	100	0,34	0	11,53	47,45
обед						
73	суп картофельный с рыбой	200	7,66	3,58	10,64	105,44
295	биточки из филе кури припуц. с маслом	60/5	7,7	9,06	5,46	134,17
303	рис отварной	100	2,24	3,39	22,2	128,98
311	капуста тушеная	30	0,79	0,97	2,11	20,3
398	компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		22,05	17,76	71,46	534,4
полдник						
187	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,24	62,66

1	овощная нарезка (св. помидор)	30	0,33	0,06	1,38	7,38
383	чай с лимоном	150/5	0,05	0	11,48	46,21
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за полдник		6,96	5,24	23,38	169,25
итого за день			44,88	38,91	178,23	1244,40
10 день 2 неделя пятница						
завтрак						
167	каша рисовая молочная	150/5	3,87	3,38	21,93	133,72
386	чай с молоком	180	1,87	0,03	12,5	57,71
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		8,79	8,87	70,08	396,13
2 завтрак						
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45
обед						
64/54	рассольник ленинградский	200	6,02	7,06	13,15	145,1
255	котлеты или биточки из говядины с маслом	60/5	9,04	7,55	11,97	152,05
317	картофельное пюре	120	1,63	4,01	16,78	109,7
1	овощи натуральные свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27
399	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		20,74	20,29	84,4	608
полдник						
415	крендель сахарный	60	3,47	5,64	31,53	197,24
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
	итого за полдник		3,56	5,64	43,11	243,92
итого за день			33,49	34,84	207,99	1293,05
среднее значение за период			45	41	192	1319

Заведующая общепитом

Зыкова М.И.

Примечание * В меню используется подгарнировка овощами (сложный гарнир) так же может быть замена подгарнировки в зависимости от сезона и ассортимента овощей.
**В меню может быть замена фруктов в зависимости от ассортимента и сезона.

Литература Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590 - 20
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных органов и детских оздоровительных учреждений. ЗАО "Уральский региональный центр питания" ГОУ ВПО " Пермская государственная медицинская академия" им.акад.Е.А.Вагнера. Пермь 2011г.

№ рецептуры	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	Б	Ж	У	
1 день 1 неделя понедельник						
завтрак						
162	каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	6	28,33	192,62
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		9,28	21,64	63,7	488,47
2 завтрак						
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
70/51	суп картоф. с макар. изделиями	200	5,5	2,9	6,17	72,38
288	курица в соусе с томатом	100	21,53	17,43	1,92	250,75
297	каша гречневая рассыпчатая	150	1,99	6,93	38,64	224,91
398	компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		32,8	28,09	81,3	708,72
полдник						
ТУ - к. цех	Пироги(в ассортимент)ватрушка с творогом	75	12,2	6,4	43,2	282
406	кисломолочный продукт "Снежок"	200	7,47	5,84	10,9	126,02
	итого за полдник		19,67	12,24	54,10	408,02
итого за день			62,3	62,1	209,2	1651,2
2 день 1 неделя вторник						
завтрак						
157	каша гречневая вязкая на молоке	200/5	5,08	5,5	31,42	195,48
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		10,92	11	86,87	490,74
2 завтрак						
405	молоко кипяченое	100	2,8	3,19	5,04	60,06
обед						
65/54	свекольник	200	5,83	6,9	10,27	126,54
226	котлеты или биточки рыбные	70/5	9,7	3,6	14	127,2
306	макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	31,27	187,92
399	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		24,88	16,35	103,44	653,5
полдник						
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
	итого за полдник		14,02	3,21	40,18	245,66

итого за день			52,6	33,8	235,5	1450,0
3 день 1 неделя среда						
завтрак						
155	каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4
387	какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
итого за завтрак			10,35	20,77	70,55	512,3
2 завтрак						
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89
обед						
67/54	суп картоф. с бобовыми	200	10,04	7,09	13,88	159,41
247	жаркое по - домашнему	200	19,15	16,66	15,32	287,85
1	овощная нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,99	5,19
398	компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
итого за обед			33,21	24,61	64,76	613,13
полдник						
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
итого за полдник			5,78	1,96	40,39	202,96
итого за день			50,84	47,44	196,70	1417,39
4 день 1 неделя четверг						
завтрак						
161	каша молочная пшеничная	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
итого за завтрак			18,47	16,71	72,9	516,34
2 завтрак						
403	компот из кураги	100	0,16	0,1	10,94	45,29
обед						
74/51	суп крестьянский с крупой	200	5,9	4,96	10,62	110,74
255	котлеты или биточки из говядины с маслом	70/5	10,43	8,72	13,81	175,44
303	рис отварной	120	2,9	4,07	26,64	154,77
311	капуста тушеная	30	0,79	0,97	2,11	20,3
399	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
итого за обед			23,88	19,27	101,08	673,09
полдник						
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8
383	чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
итого за полдник			7,39	8,89	26,79	217,41
итого за день			49,90	44,97	211,71	1452,13
5 день 1 неделя пятница						
завтрак						
165	каша пшеничная молочная	200/5	6,04	5,5	31,32	198,94
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13

498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		11,17	10,99	80,86	467,77
2 завтрак						
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45
обед						
82/54	щи из св. капусты с картофелем	200	5,74	7,35	6,73	116,04
295	шницель из филе кури припуш. с маслом	70/5	8,89	10,45	6,3	154,81
317	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13
1	овощи натуральные свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27
403	компот из изюма	200	0,33	0,2	21,87	90,58
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		20,63	24,68	77,82	615,83
полдник						
429	булочка домашняя	60	3,93	7,31	37,05	229,7
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
	итого за полдник		4,05	7,31	52,49	291,94
итого за день			36,25	43,02	221,57	1420,54
6 день 2 неделя понедельник						
завтрак						
157	каша гречневая вязкая на молоке	200/5	5,08	5,5	31,42	195,48
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		8,03	21,14	66,79	491,33
2 завтрак						
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
66/51	суп из овощей	200	4,87	5,09	9,24	102,28
289	плов из отварной птицы	185	24,62	18,8	28,9	382,95
403	компот из изюма	200	0,33	0,2	21,87	90,58
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		33,12	24,64	80,51	675,81
полдник						
ТУ - к. цех	шанежка наливная (в ассортименте)	60	3,6	3,96	21,42	135,6
406	биопродукт кисломолочный "Бифилайф"	200	5,00	5,6	22	156
	итого за полдник		8,60	9,56	43,42	291,60
итого за день			50,25	55,44	200,82	1504,74
7 день 2 неделя вторник						
завтрак						
161	каша молочная пшеничная	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5
387	какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		13,1	10,56	94,07	524,49
2 завтрак						
400	компот из яблок с лимоном	100	0,12	0,11	12,67	52,15
обед						
62/54	борщ с капустой и картофелем	200	5,5	5,96	7,2	104,46
295	котлеты из филе кури припуш. с маслом	70/5	8,89	10,45	6,3	154,81

306	макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	31,27	187,92
398	компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		23,66	22,54	79,34	607,87
полдник						
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
	итого за полдник		14,02	3,21	40,18	245,66
итого за день			50,90	36,42	226,26	1430,17

8 день 2неделя среда

завтрак						
155	каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		10,53	20,36	64,4	484,57

2 завтрак						
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89

обед						
67/54/58	суп картоф. с бобовыми и с гречками	200/20	12,54	7,41	27,88	228,21
247	жаркое по - домашнему	200	19,15	16,66	15,32	287,85
1	овощная нарезка (соленый огурец)	15	0,15	0,01	0,36	2,23
399	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		35,7	24,63	91,46	730,13

полдник						
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за полдник		5,78	1,96	40,39	202,96
итого за день			53,5	47,1	217,3	1506,7

9 день 2 неделя четверг

завтрак						
159	каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	4,6	36,87	215
387	какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		17,38	17,07	83,45	557,57

2 завтрак						
409	напиток из шиповника	100	0,34	0	11,53	47,45

обед						
73	суп картофельный с рыбой	200	7,66	3,58	10,64	105,44
295	биточки из филе кури припущ. с маслом	70/5	8,89	10,45	6,3	154,81
303	рис отварной	120	2,9	4,07	26,64	154,77
311	капуста тушеная	30	0,79	0,97	2,11	20,3
398	компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		24,02	19,9	80,26	596

полдник						
187	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,24	62,66

1	овощная нарезка (св. помидор)	30	0,33	0,06	1,38	7,38
383	чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за полдник		6,98	5,25	27,21	184,65
итого за день			48,72	42,22	202,45	1385,67
10 день 2 неделя пятница						
завтрак						
167	каша рисовая молочная	200/5	5,12	4,48	29,01	176,86
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		10,25	9,97	78,55	445,69
2 завтрак						
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45
обед						
64/54	рассольник ленинградский	200	6,02	7,06	13,15	145,1
255	котлеты или биточки из говядины с маслом	70/5	10,43	8,72	13,81	175,44
317	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13
1	овощи натуральные свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27
399	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		22,68	22,46	97,28	686,78
полдник						
415	крендель сахарный	60	3,47	5,64	31,53	197,24
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
	итого за полдник		3,59	5,64	46,97	259,48
итого за день			36,92	38,11	233,2	1436,95
среднее значение за период			49	45	216	1466

Заведующая общепитом

Зыкова М.И.

Примечание * В меню используется подгарнировка овощами (сложный гарнир) так же может быть замена подгарнировки в зависимости от сезона и ассортимента овощей.
** В меню может быть замена фруктов в зависимости от ассортимента и сезона.

Литература Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 рник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организационных оздоровительных учреждений. ЗАО "Уральский региональный центр питания" ГОУ ВПО " Перм государственная медицинская академия" им.акад.Е.А.Вагнера. Пермь 2011г.