

Утверждаю:
Председатель правления

ПК «Хлеб»



Сизов С.Ю.

Согласовано:

Заведующий БДО №2
«Солнышко»



Бородавченко. О.Н.

Согласовано:
Представителем родительского
комитета:
Слободина / Соболева О.Н.

Десятидневное меню
на весенне - летний период для детей
в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет
пищевые блоки Потребительского кооператива «Хлеб»:

БДОУ № 2 "Солнышко"
с. Тарножский Городок, ул. Советская д. 13 А.

2024г.

№ рецептуры	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С
		1-3 лет	Б	Ж	У		
1 день 1 неделя понедельник							
завтрак							
165	каша пшеничная молочная	150/5	4,57	4,16	23,68	150,42	0,21
386	чай с молоком	180	1,87	0,03	12,5	57,71	0,81
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61	0
	итого за завтрак		7,77	19,25	45,83	388,74	1,02
2 завтрак							
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
обед							
74/54	суп крестьянский с крупой	200	5,84	7,56	11,31	136,62	4,13
246	гуляш из говядины	80	13	13,87	2,54	187,03	0,44
306	макаронные изделия отварные	120	4,39	4,24	25,02	150,34	0
399	компот из смеси сухофруктов + С	150	0,42	0	20,55	83,88	0,11
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		26,95	26,22	79,92	657,87	4,68
полдник							
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42	0,18
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	0,01
	итого за полдник		13,99	3,21	36,32	230,10	0,19
итого за день			49,2	48,8	172,2	1322,7	7,9
2 день 1 неделя вторник							
завтрак							
162	каша овсяная из "Геркулеса"	150/5	4,79	4,54	21,42	145,64	0,23
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5	0,9
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7	0,03
	итого за завтрак		8,84	9,46	64,61	378,84	1,16
2 завтрак							
409	напиток из шиповника	100	0,34	0	11,53	47,45	30
обед							
64/54	рассольник ленинградский	200	6,02	7,6	13,15	145,1	3,36
226	котлеты или биточки рыбные с маслом	60/5	8,4	3,12	12,13	110,24	0,1
317	картофельное пюре	120	1,63	4,01	16,78	109,7	4,14
398	компот из свежих яблок + вит. "С"	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		19,71	15,49	73,11	510,55	9,55
полдник							
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8	0,16
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	0,01
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		7,74	8,94	24,44	209,86	1,67

итого за день			36,6	33,9	173,7	1146,7	42,4
3 день 1 неделя среда							
завтрак							
155	каша "Дружба"	150/5	3,71	3,54	18,65	121,28	0,21
387	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,35	106,46	0,6
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61	0
	итого за завтрак		7,39	19,01	51,65	408,35	0,81
2 завтрак							
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89	10
обед							
65/54	свекольник со сметаной	200	5,83	6,9	10,27	126,54	3,64
247	Жаркое по - домашнему	180	17,23	14,99	13,79	259,07	0,2
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
403	компот из изюма + витамин "С"	150	0,25	0,15	16,4	67,94	0,21
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		26,85	22,62	61,95	558,74	4,96
полдник							
ТУ - к.цех	ватрушка с творогом	75	9,15	4,8	32,4	211,5	0
386	чай с молоком	150	1,56	0,02	10,42	48,1	0,68
	итого за полдник		10,71	4,82	42,82	259,60	0,68
итого за день			46,45	46,55	177,42	1315,69	16,45
4 день 1 неделя четверг							
завтрак							
161	каша пшеничная молочная	150/5	5,63	3,52	24,55	152,35	0,98
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5	0,9
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28	0,1
	итого за завтрак		14,87	15	52,72	405,13	1,98
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
73	суп картоф. с рыбой	200	7,66	3,58	10,64	105,44	4,43
255/354	котлеты или биточки из говядины с соусом	60/30	9,2	8,78	13,54	170,07	0,09
297	каша гречневая рассыпчатая	120	1,6	5,54	30,91	179,93	0
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
399	компот из смеси сухофруктов + С	150	0,42	0	20,55	83,88	0,11
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		22,42	18,48	97,13	644,51	5,54
полдник							
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72	0,68
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	0,01
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		5,75	1,96	36,53	187,40	0,69
итого за день			43,44	35,48	196,78	1282,04	18,21
5 день 1 неделя пятница							
завтрак							
167	каша рисовая молочная жидкая	150/5	3,87	3,38	21,94	133,72	0,9
386	чай с молоком	180	1,87	0,03	12,5	57,71	0,81
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7	0,03
	итого за завтрак		7,29	8,29	59,81	343,13	1,74
2 завтрак							

408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
обед							
54/67/58	суп картоф. с бобовыми и с гречками	200/20	12,54	7,41	27,88	228,18	2,64
295	шницель из филе кури припущ. с маслом	60/5	7,7	9,06	5,46	134,17	0,49
306	макаронные изделия отварные	120	4,39	4,24	25,02	150,34	0
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
398	компот из свежих яблок + вит. "С"	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		28,62	21,53	90,79	665,58	6,58
полдник							
429	булочка домашняя	60	3,93	7,31	37,05	229,7	0
406	кисломолочный продукт "Снежок"	150	5,6	4,37	8,21	94,52	1,4
	итого за полдник		9,53	11,68	45,26	324,22	1,4
итого за день			45,94	41,6	205,96	1378,93	11,72
6 день 2 неделя понедельник							
завтрак							
167	каша рисовая молочная жидкая	150/5	3,87	3,38	21,94	133,72	0,9
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5	0,9
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61	0
	итого за завтрак		7,7	18,48	49,41	395,83	1,8
2 завтрак							
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
обед							
70/51	суп картоф. с макар. изделиями	200	5,5	2,9	6,17	72,38	3,81
288	курица в соусе с томатом	80	17,23	13,35	1,53	200,6	1,55
297	каша гречневая рассыпчатая	120	1,6	5,54	30,91	179,93	0
399	компот из смеси сухофруктов + С	150	0,42	0	20,55	83,88	0,11
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		28,05	22,34	79,66	636,79	5,47
полдник							
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42	0,18
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	0,01
	итого за полдник		13,99	3,21	36,32	230,10	0,19
итого за день			50,24	44,13	175,49	1308,72	9,46
7 день 2 неделя вторник							
завтрак							
165	каша пшеничная молочная	150/5	4,57	4,16	23,68	150,42	0,21
386	чай с молоком	180	1,87	0,03	12,5	57,71	0,81
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7	0,03
	итого за завтрак		7,99	9,07	61,55	359,83	1,05
2 завтрак							
403	компот из кураги	100	0,16	0,1	10,94	45,29	0,14
обед							
67/54	суп картоф. с бобовыми	200	10,04	7,09	13,88	159,41	2,64
247	жаркое по - домашнему	180	17,23	14,99	13,79	259,07	0,2
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
398	компот из свежих яблок + вит. "С"	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		31,26	22,9	60,1	571,37	6,29
полдник							

85	суп молочный с крупой	150	3,57	1,32	11,55	58,67	0,68
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	0,01
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		5,16	1,90	33,41	158,35	0,69
итого за день			44,57	33,97	166,00	1134,84	8,17

8 день 2неделя среда

завтрак							
155	каша "Дружба"	150/5	3,71	3,54	18,65	121,28	0,21
387	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,35	106,46	0,6
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61	0
	итого за завтрак		7,39	19,01	51,65	408,35	0,81

2 завтрак							
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89	10

обед							
62/54	борщ с капустой и картофелем	200	5,5	5,96	7,2	104,46	4,41
244	голубцы ленивые	60/5	4,9	8,06	3,95	107,93	1,3
317	картофельное пюре	120	1,63	4,01	16,78	109,7	4,14
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
403	компот из изюма + витамин "С"	150	0,25	0,15	16,4	67,94	0,21
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		15,82	18,76	65,82	495,22	10,97

полдник							
ТУ - к.цех	ватрушка с повидлом	75	4,7	2,17	48,22	230,25	0
386	чай с молоком	150	1,56	0,02	10,42	48,1	0,68
	итого за полдник		6,26	2,19	58,64	278,35	0,68
итого за день			31,0	40,1	197,1	1270,9	22,5

9 день 2 неделя четверг

завтрак							
159	каша манная молочная вязкая	150/5	4,94	3,48	27,88	162,56	0,15
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5	0,9
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28	0,1
	итого за завтрак		14,18	14,96	56,05	415,34	1,15

2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10

обед							
82/54	щи из св. капусты с картофелем	200	5,74	7,35	6,73	116,04	6,66
226	котлеты или биточки рыбные с маслом	60/5	8,4	3,12	12,13	110,24	0,09
306	макаронные изделия отварные	120	4,39	4,24	25,02	150,34	0
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
399	компот из смеси сухофруктов + С	150	0,42	0	20,55	83,88	0,11
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		22,58	15,32	86,31	567,88	8,36

полдник							
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8	0,16
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	0,01
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		7,41	8,88	23,06	202,48	0,17
итого за день			44,57	39,20	175,82	1230,70	19,68

10 день 2 неделя пятница

завтрак							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

157	каша гречневая вязкая на молоке	150/5	3,84	4,16	23,76	147,8	0,27
386	чай с молоком	180	1,87	0,03	12,5	57,71	0,81
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7	0,03
	итого за завтрак		7,26	9,07	61,63	357,21	1,11
2 завтрак							
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
обед							
66/54	суп из овощей	200	5,84	7,74	10,01	133,04	4,26
295/354	котлеты, биточки из филе кури припущ. с соусом	60/30	8,78	10,29	6,65	154,27	0,49
303	рис отварной	120	2,9	4,07	26,64	154,77	0
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
398	компот из свежих яблок + вит. "С"	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		21,42	22,89	75,34	592,78	7,61
полдник							
415	крендель сахарный	60	3,47	5,64	31,53	197,24	0
406	кисломолочный продукт "Снежок"	150	5,6	4,37	8,21	94,52	1,4
	итого за полдник		9,07	10,01	39,74	291,76	1,4
итого за день			38,25	42,07	186,81	1287,75	12,12
среднее значение за период			43	41	183	1268	17

Примечание * В меню используется подгарнировка овощами (сложный гарнир)

так же может быть замена подгарнировки в зависимости от сезона и ассортимента овощей.

Овощи урожая прошлого года (капуста, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

**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 организаций 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)			энерге - тическая ценность (ккал)	витамин С
		3-7 лет	Б	Ж	У		
1 день 1 неделя понедельник							
завтрак							
165	каша пшенная молочная	200/5	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13	0,9
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61	0
	итого за завтрак		9,45	20,59	54,86	443,68	1,18
2 завтрак							
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
обед							
74/54	суп крестьянский с крупой	200	5,84	7,56	11,31	136,62	4,13
246	гуляш из говядины	100	16,23	17,34	3,17	233,78	0,55
306	макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	31,27	187,92	0
399	компот из смеси сухофруктов + С	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		31,42	30,75	93,65	770,16	4,83
полдник							
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42	0,18
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
	итого за полдник		14,02	3,21	40,18	245,66	0,20
итого за день			55,4	54,7	198,8	1505,5	8,2
2 день 1 неделя вторник							
завтрак							
162	каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	6	28,33	192,62	0,3
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7	0,03
	итого за завтрак		10,67	10,92	73,5	434,88	1,33
2 завтрак							
409	напиток из шиповника	100	0,34	0	11,53	47,45	30
обед							
64/54	рассольник ленинградский	200	6,02	7,06	13,15	145,1	3,36
226	котлеты или биточки рыбные с маслом	70/5	9,7	3,6	14	127,2	0,11
317	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	5,18
398	компот из свежих яблок + вит. "С"	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		21,54	16,5	82,69	570,11	11,25
полдник							
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8	0,16
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		7,77	8,94	28,30	225,42	1,68

итого за день			40,3	36,4	196,0	1277,9	44,3
3 день 1 неделя среда							
завтрак							
155	каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28
387	какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61	0
	итого за завтрак		8,85	20,19	60,27	459,3	0,93
2 завтрак							
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89	10
обед							
65/54	свекольник со сметаной	200	5,83	6,9	10,27	126,54	3,64
247	Жаркое по - домашнему	200	19,15	16,66	15,32	287,85	0,2
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
403	компот из изюма + витамин "С"	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		28,85	24,34	68,95	610,16	5,03
полдник							
ТУ - к.цех	ватрушка с творогом	75	9,15	4,8	32,4	211,5	0
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13	0,9
	итого за полдник		11,23	4,83	46,29	275,63	0,90
итого за день			50,43	49,46	196,51	1434,09	16,86
4 день 1 неделя четверг							
завтрак							
161	каша пшеничная молочная	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28	0,1
	итого за завтрак		16,97	16,13	62,62	463,34	1,38
2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10
обед							
73	суп картоф. с рыбой	200	7,66	3,58	10,64	105,44	4,43
255/354	котлеты или биточки из говядины с соусом	70/30	10,59	9,95	15,38	193,64	0,15
297	каша гречневая рассыпчатая	150	1,99	6,93	38,64	224,91	0
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
399	компот из смеси сухофруктов + С	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		24,34	21,04	113,55	741,02	5,64
полдник							
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72	0,68
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		5,78	1,96	40,39	202,96	0,70
итого за день			47,49	39,17	226,96	1452,32	17,72
5 день 1 неделя пятница							
завтрак							
167	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13	0,9
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7	0,03
	итого за завтрак		8,75	9,39	68,27	392,69	2,13
2 завтрак							

408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
обед							
54/67/58	суп картоф. с бобовыми и с гречками	200/20	12,54	7,41	27,88	228,18	2,64
295	шницель из филе кури припущ. с маслом	70/5	8,89	10,45	6,3	154,81	0,57
306	макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	31,27	187,92	0
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
398	компот из свежих яблок + вит. "С"	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		31,03	24,05	101,4	738,97	7,31
полдник							
429	булочка домашняя	60	3,93	7,31	37,05	229,7	0
406	кисломолочный продукт "Снежок"	200	7,47	5,84	10,9	126,02	1,86
	итого за полдник		11,4	13,15	47,95	355,72	1,86
итого за день			51,68	46,69	227,72	1533,38	13,3
6 день 2 неделя понедельник							
завтрак							
167	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61	0
	итого за завтрак		9,24	19,58	58,46	448,03	2,2
2 завтрак							
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
обед							
70/51	суп картоф. с макар. изделиями	200	5,5	2,9	6,17	72,38	3,81
288	курица в соусе с томатом	100	21,53	17,43	1,92	250,75	1,93
297	каша гречневая рассыпчатая	150	1,99	6,93	38,64	224,91	0
399	компот из смеси сухофруктов + С	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		32,88	27,81	94,63	759,88	5,89
полдник							
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42	0,18
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
	итого за полдник		14,02	3,21	40,18	245,66	0,20
итого за день			56,64	50,70	203,37	1499,57	10,29
7 день 2 неделя вторник							
завтрак							
165	каша пшеничная молочная	200/5	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13	0,9
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7	0,03
	итого за завтрак		9,67	10,41	70,58	414,77	1,21
2 завтрак							
403	компот из кураги	100	0,16	0,1	10,94	45,29	0,14
обед							
67/54	суп картоф. с бобовыми	200	10,04	7,09	13,88	159,41	2,64
247	жаркое по - домашнему	200	19,15	16,66	15,32	287,85	0,2
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
398	компот из свежих яблок + вит. "С"	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		33,3	24,64	65,15	615,32	6,94
полдник							

85	суп молочный с крупой	150	3,57	1,32	11,55	58,67	0,68
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		5,19	1,90	37,27	173,91	0,70
итого за день			48,32	37,05	183,94	1249,29	8,99

8 день 2неделя среда

завтрак							
155	каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28
387	какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61	0
	итого за завтрак		8,85	20,19	60,27	459,3	0,93

2 завтрак							
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89	10

обед							
62/54	борщ с капустой и картофелем	200	5,5	5,96	7,2	104,46	4,41
244	голубцы ленивые	70/5	5,66	9,3	4,56	124,54	1,53
317	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	5,18
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
403	компот из изюма + витамин "С"	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		17,07	21,05	76,09	561,9	12,31

полдник							
ТУ - к.цех	ватрушка с повидлом	75	4,7	2,17	48,22	230,25	0
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13	0,9
	итого за полдник		6,78	2,20	62,11	294,38	0,90
итого за день			34,2	43,5	219,5	1404,6	24,1

9 день 2 неделя четверг

завтрак							
159	каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	4,6	36,87	215	0,2
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28	0,1
	итого за завтрак		16,06	16,08	67,02	476,84	1,3

2 завтрак							
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45	10

обед							
82/54	щи из св. капусты с картофелем	200	5,74	7,35	6,73	116,04	6,6
226	котлеты или биточки рыбные с маслом	70/5	9,7	3,6	14	127,2	0,11
306	макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	31,27	187,92	0
1	овощи натуральные св. помидор	30	0,33	0,06	1,38	7,38	1,5
399	компот из смеси сухофруктов + С	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		25,12	16,86	101,28	650,38	8,36

полдник							
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8	0,16
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53	0
	итого за полдник		7,44	8,88	26,92	218,04	0,18
итого за день			49,02	41,86	205,62	1390,26	19,84

10 день 2 неделя пятница

завтрак							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

157	каша гречневая вязкая на молоке	200/5	5,08	5,5	31,42	195,48	0,36
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13	0,9
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7	0,03
	итого за завтрак		8,71	10,41	70,68	411,31	1,29
2 завтрак							
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
обед							
66/54	суп из овощей	200	5,84	7,74	10,01	133,04	4,26
295/355	котлеты, биточки из филе кури припущ. с соусом	70/30	9,97	11,68	7,49	174,91	0,57
303	рис отварной	150	3,63	5,08	33,3	193,47	0
1	овощи натуральные св. огурец	30	0,24	0,03	0,99	5,19	0,91
398	компот из свежих яблок + вит. "С"	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100	0
	итого за обед		23,46	25,36	86,36	667,29	8,34
полдник							
415	крендель сахарный	60	3,47	5,64	31,53	197,24	0
406	кисломолочный продукт "Снежок"	200	7,47	5,84	10,9	126,02	1,86
	итого за полдник		10,94	11,48	42,43	323,26	1,86
итого за день			43,61	47,35	209,57	1447,86	13,49
среднее значение за период			48	45	207	1419	18

Примечание * В меню используется подгарнировка овощами (сложный гарнир)

так же может быть замена подгарнировки в зависимости от сезона и ассортимента овощей.

Овощи урожая прошлого года (капуста, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

**В меню может быть замена фруктов в зависимости от ассортимента и сезона.

***Кондитерские изделия: шоколад, шоколадные конфеты, печенье, вафли, мороженое (БЗМЖ), йогурт (БЗМЖ) в меню не указаны. Десерты будут выдаваться дополнительно для регулирования цены.

Литература Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590 - 20

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ЗАО "Уральский региональный центр питания" ГОУ ВПО " Пермская государственная медицинская академия" им.акад.Е.А.Вагнера. Пермь 2011г.

Начальник общепита ПК "Хлеб"

Зыкова

М.И.Зыкова.