

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

МАДОУ "Детский сад № 25"

Приложение №12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню зима 2023 г. Ссылка: 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			53,00	51,00	225,00	1606,00	157,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,95	4,83	25,76	162,65	0,975	7/4/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,000	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	1,40	3,76	9,63	77,84	10,212	5/2/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	9,27	9,90	2,11	134,48		12/8/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	40	0,68	2,74	4,03	42,67	15,200	5/1/1
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,63		
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	54,54		
УЖИН	Сырники из творога	80	14,56	8,59	17,74	189,57	0,360	6/5/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,340	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03		
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			57,00	49,00	229,00	1601,00	42,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,21	5,09	25,74	169,84	0,780	11/4/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
10 ЧАСОВ	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,350	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	1,96	2,25	9,72	66,95	9,090	25/2/1
	Гренки (сухарики)	80	7,30	0,77	47,23	225,02		34/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	9,47	11,23	8,68	171,84	27,038	31/8/1
	Соус молочный с овощами	50	1,08	3,18	3,87	48,43	1,024	4/11/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70		
УЖИН	Суп молочный с лапшой	150	2,74	3,13	9,86	78,81	0,780	21/2/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Коржик молочный	60	7,94	9,74	22,11	203,94	0,176	2/1/1
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			52,00	45,00	209,00	1488,00	111,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,54	5,09	22,89	159,88	0,780	2/4/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	133,50	15,000	
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	43,55	20,562	6/2/1
	Запеканка картофельная, фаршир отварным мясом кур с овощами	200	14,64	13,71	31,55	297,71	37,408	6/9/1
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	0,59	3,34	3,43	46,09	3,900	20/1/1
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70		
УЖИН	Суфле из печени	60	14,02	5,51	1,98	127,65	22,014	35/8/1
	Салат из отварн картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,62	2,81	4,33	45,03	5,620	31/1/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77		
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			57,00	62,00	208,00	1629,00	48,00	
ЗАВТРАК	Омлет запеченый или паровой	100	6,25	9,00	1,16	110,52	0,215	2/6/1
	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	2,74	4,48	44,39	1,800	10/1/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26		
10 ЧАСОВ	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,350	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,40	3,41	13,17	97,12	8,600	17/2/1
	Рагу из мяса кур	120	13,85	19,46	13,98	274,20	16,338	3/9/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	40	0,68	2,74	4,03	42,67	15,200	5/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70		
УЖИН	Рыба тушеная с овощами	100	10,31	5,90	4,48	112,47	2,934	4/7/1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,74	3,43	39,06	202,93		45/3/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Батон нарезной	30	2,31	0,90	15,03	78,60		
	Повидло	18	0,07		11,70	47,09	0,090	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			49,00	39,00	211,00	1443,00	164,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,94	5,01	20,85	144,55	1,001	16/4/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Сыр	10	2,63	2,66		34,46	0,070	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,000	
ОБЕД	Уха рыбацкая	150	5,50	1,83	8,10	70,90	10,040	30/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	80	9,53	8,85	9,11	154,23	0,520	16/8/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	21,408	3/3/1
	Огурцы соленые	18	0,14	0,02	0,31	1,96	0,900	
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70		
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,31	5,38	26,54	181,01	0,056	43-2/3/
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	2,28	1,80	23,31	118,97	0,142	17/12/1
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,340	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			47,00	45,00	190,00	1316,00	81,00	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,89	6,41	24,29	76,21	0,975	6/4/1
	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	2,74	4,48	44,39	1,800	10/1/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.	
			Б	Ж	У				
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	43,55	20,562	6/2/1	
	Запеканка из рыбы с морковью	80	9,63	1,82	5,26	76,06	2,340	7/7/1	
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	21,408	3/3/1	
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом расти	40	0,54	3,34	2,94	43,90	3,550	23/1/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70			
	УЖИН	Омлет запеченный или паровой	100	6,25	9,00	1,16	110,52	0,215	2/6/1
	Горошек зеленый консервир.	40	2,00	0,08	3,32	16,08	10,000		
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,340		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
	Батон нарезной	30	2,31	0,90	15,03	78,60			
	Повидло	18	0,07		11,70	47,09	0,090		
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	53,00	177,00	1421,00	23,00		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	17,79	10,11	13,91	195,68	0,466	9/5/1	
	Кисель	18	0,02		14,08	59,90			
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1	
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26			
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75			
10 ЧАСОВ	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,350		
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	1,15	2,27	7,71	55,81	6,912	9/2/1	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2,14	2,78	11,91	81,21	11,418	16/3/1	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	60	9,53	8,85	9,11	154,23	0,520	16/8/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70			
	УЖИН	Суп молочный с лапшой	180	2,74	3,13	9,86	78,81	0,780	21/2/1
		Ватрушка с творогом	50	4,87	6,84	9,20	113,29	0,225	5/12/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			54,00	43,00	223,00	1533,00	172,00		
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1	
	Сыр	10	2,63	2,66		34,46	0,070		
	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным	150	4,03	5,01	20,09	141,89	1,001	18/4/1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта	
			Б	Ж	У				
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	43,55	20,562	6/2/1	
	Запеканка из рыбы с морковью	80	9,63	1,82	5,26	76,06	2,340	7/7/1	
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	21,408	3/3/1	
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом расти	40	0,54	3,34	2,94	43,90	3,550	23/1/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70			
	УЖИН	Омлет запеченный или паровой	100	6,25	9,00	1,16	110,52	0,215	2/6/1
	Горошек зеленый консервир.	40	2,00	0,08	3,32	16,08	10,000		
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,340		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
	Батон нарезной	30	2,31	0,90	15,03	78,60			
	Повидло	18	0,07		11,70	47,09	0,090		
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	53,00	177,00	1421,00	23,00		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	17,79	10,11	13,91	195,68	0,466	9/5/1	
	Кисель	18	0,02		14,08	59,90			
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1	
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26			
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75			
10 ЧАСОВ	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,350		
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	1,15	2,27	7,71	55,81	6,912	9/2/1	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2,14	2,78	11,91	81,21	11,418	16/3/1	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	60	9,53	8,85	9,11	154,23	0,520	16/8/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70			
	УЖИН	Суп молочный с лапшой	180	2,74	3,13	9,86	78,81	0,780	21/2/1
		Ватрушка с творогом	50	4,87	6,84	9,20	113,29	0,225	5/12/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			54,00	43,00	223,00	1533,00	172,00		
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1	
	Сыр	10	2,63	2,66		34,46	0,070		
	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным	150	4,03	5,01	20,09	141,89	1,001	18/4/1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Банан	160	2,40	0,80	33,60	142,40	16,000	
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	1,38	3,71	8,48	72,08	16,211	2/2/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7,31	6,20	33,13	218,19	1,800	44/3/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	9,27	9,90	2,11	134,48		12/8/1
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70		
УЖИН	Рыба жареная	60	12,90	2,25	2,07	80,45	0,396	5/7/1
	Рагу из овощей	120	1,99	3,46	12,02	86,69	21,560	18/3/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			60,00	64,00	223,00	1733,00	60,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,23	4,34	22,67	147,15	0,780	5/4/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
10 ЧАСОВ	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,350	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	150	1,33	4,53	6,90	72,51	13,561	14/2/1
	Плов из мяса кур	180	18,38	17,92	32,72	350,85	3,294	4/9/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	40	0,68	2,74	4,03	42,67	15,200	5/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70		
УЖИН	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
	Печень по-строгановски	80	10,70	12,19	2,39	173,07	18,219	9/8/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Ватрушка с картофелем	50	3,49	3,60	22,16	135,60	5,704	6/12/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			57,00	52,00	201,00	1514,00	207,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,21	4,49	26,22	166,12	0,780	15/4/1
	Салат из моркови с маслом	40	0,47	2,74	4,48	44,39	1,800	10/1/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	растительным							
	Сыр	10	2,63	2,66		34,46	0,070	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53,28	12,000	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,44	3,74	8,33	72,12	12,011	31/2/1
	Капуста тушеная	120	2,98	2,60	11,93	79,60	62,600	8/3/1
	Суфле из мяса кур	60	13,84	18,41	2,94	221,35	1,454	8/9/1
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70		
УЖИН	Запеканка из творога	100	17,79	10,11	13,91	195,68	0,466	9/5/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			546,00	502,00	2097,00	15285,00	1065,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			55,00	50,00	210,00	1528,00	106,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийност			14,30	29,50	54,90			

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1 часть и 2 часть Методические рекомендации и технические документы. Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2011г

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25" Сафранова О.В.

МАДОУ "Детский сад № 25"

Приложение №12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню зима 2022-2023 СанПиН 2.4.1.3049-13

Фед. сог.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			65,00	66,00	272,00	1972,00	211,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,03	6,40	31,82	205,50	1,300	7/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10		
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	62,16	14,000	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	1,86	4,97	12,83	103,26	13,615	5/2/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	12,36	13,19	2,81	179,30		12/8/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	60	1,03	4,06	6,03	63,51	23,000	5/1/1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44		
УЖИН	Сырники из творога	100	18,22	10,74	22,36	237,77	0,450	6/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	2,600	
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04		
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			67,00	59,00	279,00	1939,00	51,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,95	6,78	34,32	226,45	1,040	11/4/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10		
10 ЧАСОВ	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,620	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	2,62	2,99	12,97	89,28	12,120	25/2/1
	Гренки (сухарики)	100	9,12	0,96	59,04	281,28		34/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	10,90	12,93	10,18	198,57	31,092	31/8/1
	Соус молочный с овощами	60	1,25	3,75	4,57	57,01	1,201	4/11/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	50,65		
УЖИН	Суп молочный с лапшой	200	3,66	4,17	13,15	105,09	1,040	21/2/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Коржик молочный	70	9,25	11,55	25,74	239,14	0,202	2/1/1
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			66,00	59,00	264,00	1895,00	292,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,39	6,78	30,52	213,17	1,040	2/4/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10		
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Банан	170	2,55	0,85	35,70	151,30	17,000	
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	200	1,59	2,89	6,61	57,38	27,115	6/2/1
	Запеканка картофельная, фаршир отварным мясом кур с овощами	250	18,35	17,16	39,44	372,46	46,760	6/9/1
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,89	5,06	5,19	69,80	5,900	20/1/1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	50,65		
УЖИН	Суфле из печени	80	18,72	7,35	2,65	170,21	29,352	35/8/1
	Салат из отварн картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,94	4,17	6,57	67,50	8,550	31/1/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,36		
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			70,00	78,00	254,00	2016,00	65,00	
ЗАВТРАК	Омлет запеченый или паровой	120	8,31	11,95	1,53	146,94	0,286	2/6/1
	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	4,05	6,72	66,14	2,700	10/1/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10		
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48		
10 ЧАСОВ	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,620	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,52	4,55	17,42	128,76	11,300	17/2/1
	Рагу из мяса кур	150	17,40	23,66	17,39	336,73	20,344	3/9/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	60	1,03	4,06	6,03	63,51	23,000	5/1/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	50,65		
УЖИН	Рыба тушеная с овощами	120	12,37	7,13	5,34	135,14	3,520	4/7/1
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,01	4,34	52,33	269,48		45/3/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Батон нарезной	30	2,31	0,90	15,03	78,60		
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0,100	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			62,00	50,00	274,00	1842,00	216,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,31	6,67	28,16	194,32	1,326	16/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Сыр	10	2,63	2,66		34,46	0,070	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	62,16	14,000	
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	7,27	2,40	10,79	94,06	13,385	30/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	100	11,99	11,10	11,53	194,00	0,650	16/8/1
	Картофельное пюре	180	3,28	4,80	22,69	147,03	26,860	3/3/1
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,18	1,000	
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	50,65		
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	160	8,28	6,95	35,62	239,74	0,070	43-2/3/
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,53	3,55	46,62	237,29	0,284	17/12/1
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	2,600	
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			58,00	59,00	228,00	1600,00	104,00	
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,85	8,54	32,38	101,61	1,300	6/4/1
	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	4,05	6,72	66,14	2,700	10/1/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	62,16	14,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Vit. С (г, мг)	Номер рецепт.	
			Б	Ж	У				
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	200	1,59	2,89	6,61	57,38	27,115	6/2/1	
	Запеканка из рыбы с морковью	100	12,08	2,29	6,58	95,39	2,925	7/7/1	
	Картофельное пюре	180	3,28	4,80	22,69	147,03	26,860	3/3/1	
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом расти	60	0,80	5,06	4,39	66,26	5,300	23/1/1	
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1	
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94			
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	50,65			
	УЖИН	Омлет запеченный или паровой	120	8,31	11,95	1,53	146,94	0,286	2/6/1
	Горошек зеленый консервир.	60	3,00	0,12	4,98	24,12	15,000		
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	2,600		
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94			
	Батон нарезной	35	2,70	1,05	17,54	91,70			
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0,100		
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			71,00	65,00	213,00	1724,00	30,00		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	21,29	12,09	17,00	235,72	0,557	9/5/1	
	Кисель	20	0,02		15,64	66,56			
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1	
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48			
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10			
10 ЧАСОВ	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,620		
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	1,53	2,97	10,26	73,90	9,215	9/2/1	
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,68	3,49	14,95	101,74	14,323	16/3/1	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	80	11,99	11,10	11,53	194,00	0,650	16/8/1	
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1	
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94			
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	50,65			
	УЖИН	Суп молочный с лапшой	200	3,66	4,17	13,15	105,09	1,040	21/2/1
		Ватрушка с творогом	60	6,38	8,85	11,56	145,42	0,288	5/12/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1	
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94			
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			65,00	54,00	266,00	1848,00	226,00		
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1	
	Сыр	10	2,63	2,66		34,46	0,070		
	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным	200	5,43	6,67	27,12	190,67	1,326	18/4/1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепта.
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Банан	180	2,70	0,90	37,80	160,20	18,000	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,85	4,93	11,30	95,99	21,615	2/2/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	7,77	41,56	273,53	2,250	44/3/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	12,36	13,19	2,81	179,30		12/8/1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	50,65		
УЖИН	Рыба жареная	80	14,80	2,86	2,76	96,41	0,452	5/7/1
	Рагу из овощей	150	2,52	4,33	15,03	108,34	26,950	18/3/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Печенье	35	2,24	5,88	23,98	157,78		
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			82,00	89,00	288,00	2313,00	85,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,65	5,78	30,23	196,20	1,040	5/4/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Масло сливочное	9	0,07	6,53	0,12	59,48		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10		
10 ЧАСОВ	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,620	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	1,78	5,77	9,23	94,31	18,165	14/2/1
	Плов из мяса кур	250	25,45	24,79	45,25	485,33	4,620	4/9/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	60	1,03	4,06	6,03	63,51	23,000	5/1/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	50,65		
УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1
	Печень по-строгановски	100	16,15	18,90	3,65	265,99	27,495	9/8/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Ватрушка с картофелем	60	6,07	6,61	35,64	227,43	5,795	6/12/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			70,00	66,00	243,00	1852,00	271,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,95	5,98	34,96	221,49	1,040	15/4/1
	Салат из моркови с маслом	60	0,70	4,05	6,72	66,14	2,700	10/1/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Десятидневное меню зима 20:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	растительным							
	Сыр	10	2,63	2,66		34,46	0,070	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	61,10		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	62,16	14,000	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,91	4,97	11,10	96,08	16,015	31/2/1
	Капуста тушеная	150	3,72	3,25	14,91	99,52	78,250	8/3/1
	Суфле из мяса кур	70	18,34	24,44	3,91	293,65	1,931	8/9/1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	50,65		
УЖИН	Запеканка из творога	120	21,29	12,09	17,00	235,72	0,557	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
	Вафли	35	0,98	1,16	27,06	122,54		
	Хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	60,94		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			678,00	644,00	2583,00	19002,00	1550,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			68,00	64,00	258,00	1900,00	155,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,30	30,50	54,40			

Сформировано 10:36 15.11.23

Страница 6

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть
Методические рекомендации и технические документы.
Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2011г .

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712152

Владелец Сафронова Ольга Валерьевна

Действителен с 10.07.2024 по 10.07.2025