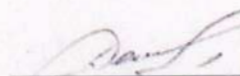


«Утверждаю»

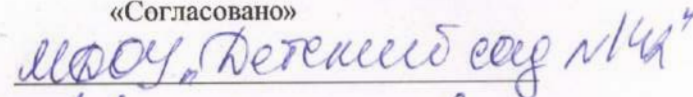
Директор ООО «Агроинвест»

 Демьянченко Д.А.

«09» января 2025г



«Согласовано»



Юр. Кузнецов Ю.Ю.

«09» января 2025г



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Категория детей 3-7 лет*

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

| Приём пищи                   | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                              |   |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>1 неделя День первый</b>  |   |                |                  |              |                |                             |             |
| Завтрак 1                    | Масло сливочное                                 | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                              | Печенье   | 25             | 0,4              | 0,52         | 4,52           | 24,43                       |             |
|                              | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|                              | Кофейный напиток с молоком                      | 180            | 2,24             | 2,1          | 25,03          | 118,8                       | №692 2004г  |
|                              |   | <b>400</b>     | <b>11,79</b>     | <b>20,12</b> | <b>66,78</b>   | <b>493,53</b>               |             |
| Завтрак 2                    | Сок   | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       |             |
|                              |   | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
| Обед                         | Суп овощной на мясном бульоне со сметаной       | 200            | 5,52             | 4,36         | 10,83          | 104,64                      | №202 2005г  |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая                      | 130            | 6,84             | 5,78         | 32,94          | 216,4                       | №168 2011г  |
|                              | Гуляш из отварного мяса                         | 70             | 8,99             | 7,23         | 2,31           | 130,90                      | №277 2011г  |
|                              | Напиток из ягод с/м                             | 180            | 0,1              | 0,1          | 27,2           | 88,7                        | №394 2004г  |
|                              | Хлеб ржаной                                     | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
|                              |   | <b>625</b>     | <b>24,75</b>     | <b>17,97</b> | <b>89,98</b>   | <b>636,24</b>               |             |
| Уплотнённый<br>полдник       | Омлет натуральный с зеленым горошком            | 150/15         | 18,1             | 30,8         | 2,4            | 268                         | №216 2011   |
|                              | Сыр порционный                                  | 10             | 2,32             | 2,95         | 0              | 36                          | № 7 2011г   |
|                              | Чай с низким содержанием сахара                 | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                              | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                              |   | <b>385</b>     | <b>22,78</b>     | <b>33,97</b> | <b>26,66</b>   | <b>412,89</b>               |             |
| <b>Итого за первый день:</b> |   | <b>1590</b>    | <b>60,22</b>     | <b>72,06</b> | <b>201,6</b>   | <b>1618,66</b>              |             |

| Приём пищи                     | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                |  |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>1 неделя День второй</b>    |  |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>               | Масло сливочное                                      | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|                                | Чай с сахаром и молоком                              | 180            | 2,67             | 2,34         | 14,31          | 89,00                       | №394 2011г  |
|                                |  | <b>405</b>     | <b>14,12</b>     | <b>20,04</b> | <b>66,34</b>   | <b>510,3</b>                |             |
| <b>Завтрак 2</b>               | Кисломолочный продукт                                | 180            | 5,22             | 4,5          | 7,2            | 95,4                        |             |
|                                |  | <b>180</b>     | <b>5,22</b>      | <b>4,5</b>   | <b>7,2</b>     | <b>95,4</b>                 |             |
|                                | Борщ с картофелем и сметаной                         | 200            | 4,7              | 6,1          | 10,1           | 114,22                      | №57 2011 г  |
|                                | Котлета мясная                                       | 70             | 13,7             | 13,1         | 12,4           | 221,3                       | №282 2001г  |
|                                | Макаронные изделия отварные                          | 130            | 4,69             | 8,69         | 29,5           | 205,19                      | №204 2011г  |
|                                | Напиток из сухофруктов                               | 180            | 0,45             | 0            | 19,03          | 77,94                       | 2004г       |
|                                | Хлеб ржаной  | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
|                                |  | <b>625</b>     | <b>26,84</b>     | <b>28,39</b> | <b>87,73</b>   | <b>714,25</b>               |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> | Запеканка творожная с фруктовым соусом               | 140/30         | 17,54            | 16,51        | 17,15          | 334,5                       | №237 2011г  |
|                                | Чай с низким содержанием сахара                      | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                |  | <b>380</b>     | <b>19,9</b>      | <b>16,73</b> | <b>41,41</b>   | <b>443,39</b>               |             |
| <b>Итого за второй день:</b>   |  | <b>1590</b>    | <b>66,08</b>     | <b>69,66</b> | <b>202,68</b>  | <b>1763,34</b>              |             |



| Приём пищи                     | Наименование блюда  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры   |
|--------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                                |   |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |               |
| <b>1 неделя День третий</b>    |   |                |                  |              |                |                             |               |
| <b>Завтрак 1</b>               | Масло сливочное порционное                                | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г     |
|                                | Хлеб пшеничный  | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |               |
|                                | Каша манная молочная с маслом сливочным                   | 180/5          | 6,21             | 7,47         | 25,09          | 192,00                      | №179 2011г    |
|                                | Какао с молоком   | 180            | 3,67             | 3,19         | 15,82          | 154,8                       | №397 2011г    |
|                                | Яйцо вареное  | 40             | 2,39             | 2,16         | 0,13           | 29,64                       |               |
|                                |   | <b>445</b>     | <b>14,67</b>     | <b>20,32</b> | <b>55,94</b>   | <b>521,44</b>               |               |
| <b>Завтрак 2</b>               | Фрукт   | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 44,00                       |               |
|                                |   | <b>100</b>     | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>     | <b>44,00</b>                |               |
| <b>Обед</b>                    | Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной             | 200            | 8,32             | 19,83        | 10,08          | 104,4                       | №61 2011      |
|                                | Запеканка картофельная с отварным мясом и свежими овощами | 200/30         | 12,97            | 16,13        | 27,07          | 305,27                      | №69 2003г     |
|                                | Напиток из изюма  | 180            | 0,34             | 0,08         | 16,35          | 67,98                       | №401 2008г    |
|                                | Хлеб ржаной   | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |               |
|                                |   |                | <b>655</b>       | <b>24,93</b> | <b>36,54</b>   | <b>70,2</b>                 | <b>573,25</b> |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> | Рис отварной  | 100            | 3,6              | 4,6          | 40,2           | 213,00                      | №168 2011г    |
|                                | Котлета рыбная  | 70             | 10,59            | 6,47         | 4,17           | 117,00                      | №248 2011г    |
|                                | Чай с низким содержанием сахара                           | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г    |
|                                | Булочка домашняя  | 50             | 3,64             | 6,26         | 26,96          | 178,00                      | №469 2011г    |
|                                |   |                | <b>400</b>       | <b>17,89</b> | <b>17,35</b>   | <b>80,79</b>                | <b>545,89</b> |
| <b>Итого за третий день:</b>   |   | <b>1595</b>    | <b>57,89</b>     | <b>74,61</b> | <b>216,73</b>  | <b>1684,58</b>              |               |

| Приём пищи                      | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                 |  |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>1 неделя День четвёртый</b>  |  |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>                | Масло сливочное порционное             | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                 | Хлеб пшеничный                         | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                 | Сыр порционный                         | 10             | 2,32             | 2,95         | 0              | 36,00                       | № 7 2011г   |
|                                 | Суп молочный с макаронными изделиями   | 180            | 5,43             | 5,04         | 16,41          | 132,94                      | № 93 2011г  |
|                                 | Чай с сахаром и молоком                | 180            | 2,67             | 2,34         | 14,31          | 89,00                       | №394 2011г  |
|                                 |  | <b>410</b>     | <b>12,82</b>     | <b>17,83</b> | <b>45,62</b>   | <b>402,94</b>               |             |
| <b>Завтрак 2</b>                | Сок                                    | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       |             |
|                                 |  | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
| <b>Обед</b>                     | Рассольник Ленинградский со сметаной   | 200            | 1,59             | 4,08         | 13,53          | 128,8                       | №76 2011г   |
|                                 | Печень тушеная в сметане               | 70             | 13,94            | 4,18         | 5,22           | 147,7                       | 2003г       |
|                                 | Каша гречневая рассыпчатая             | 130            | 6,84             | 5,78         | 32,94          | 216,4                       | №168 2011г  |
|                                 | Напиток из ягод с/м                    | 180            | 0,1              | 0,1          | 27,2           | 88,7                        | №394 2004г  |
|                                 | Хлеб ржаной                            | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        | ту          |
|                                 |  | <b>625</b>     | <b>25,77</b>     | <b>14,64</b> | <b>95,59</b>   | <b>677,2</b>                |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>  | Запеканка творожная с фруктовым соусом | 140/30         | 17,54            | 16,51        | 17,15          | 334,5                       | №237 2011 г |
|                                 | Чай с низким содержанием сахара        | 180            | 0,12             | 0,02         | 10,2           | 41                          | №393 2011г  |
|                                 | Хлеб пшеничный                         | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71                          | ту          |
|                                 |  | <b>380</b>     | <b>19,96</b>     | <b>16,73</b> | <b>42,15</b>   | <b>446,5</b>                |             |
| <b>Итого за четвёртый день:</b> |  | <b>1595</b>    | <b>59,45</b>     | <b>49,2</b>  | <b>201,51</b>  | <b>1602,64</b>              |             |

| Приём пищи                             | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--|---|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|  |   |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>1 неделя День пятый</b>             |   |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>                       | Масло сливочное                           | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|  | Хлеб пшеничный                            | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|  | Кофейный напиток                          | 180            | 2,24             | 2,1          | 25,03          | 118,8                       | №692 2004г  |
|  | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 180/5          | 6,03             | 8,82         | 24,39          | 200,7                       | №84 2004г   |
|  |   | <b>405</b>     | <b>8,43</b>      | <b>18,42</b> | <b>64,32</b>   | <b>464,5</b>                |             |
| <b>Завтрак 2</b>                       | Сок                                       | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       | №399 2011г  |
|  |   | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
| <b>Обед</b>                            | Суп картофельный со свининой              | 200            | 2,13             | 2,7          | 12,01          | 153,00                      | №89 2007г   |
|  | Котлета куриная                           | 70             | 9,52             | 9,52         | 2,73           | 136,5                       | №496 2004г  |
|  | Картофельное пюре                         | 130            | 3,4              | 53,35        | 20,52          | 152,5                       | №321 2011г  |
|  | Напиток из смеси сухофруктов              | 180            | 0,45             | 0            | 19,03          | 77,94                       | №639 2004   |
|  | Хлеб ржаной                               | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
|  |   | <b>625</b>     | <b>18,8</b>      | <b>66,07</b> | <b>70,99</b>   | <b>615,54</b>               |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>         | Каша рисовая молочная с маслом сливочным  | 180            | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|  | Манник                                    | 50             | 3,6              | 7,04         | 20,62          | 133,5                       | №274 2004г  |
|  | Чай с низким содержанием сахара           | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|  |   | <b>410</b>     | <b>12,71</b>     | <b>17,26</b> | <b>67,21</b>   | <b>447,69</b>               |             |
| <b>Итого за пятый день:</b>            |   | <b>1620</b>    | <b>46,41</b>     | <b>58,2</b>  | <b>227,35</b>  | <b>1612,04</b>              |             |
| <b>Итого среднее за первую неделю:</b> |   | <b>1598</b>    | <b>60,61</b>     | <b>67,42</b> | <b>207,50</b>  | <b>1672,50</b>              |             |



| Приём пищи                   | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|------------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                              |   |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г    | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 неделя День первый</b>  |   |                |                  |               |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>             | Масло сливочное                                   | 10             | 0,1              | 7,3           | 0,1            | 74                          | № 6 2011г   |
|                              | Печенье   | 25             | 0,4              | 0,52          | 4,52           | 24,43                       |             |
|                              | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 9,05             | 10,2          | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|                              | Чай с сахаром и молоком                           | 180            | 2,67             | 2,34          | 14,31          | 89,00                       | №394 2011г  |
|                              |   | <b>400</b>     | <b>12,22</b>     | <b>86,06</b>  | <b>56,06</b>   | <b>463,73</b>               |             |
| <b>Завтрак 2</b>             | Сок   | 180            | 0,9              | 0             | 18,18          | 76,00                       | №399 2011г  |
|                              |   | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>      | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
| <b>Обед</b>                  | Суп вермишелевый с курой                          | 200            | 2,2              | 4,6           | 11,00          | 152,2                       |             |
|                              | Плов со свининой                                  | 170            | 18,36            | 10,03         | 32,13          | 292,4                       | №443 2004г  |
|                              | Икра свекольная                                   | 30             | 0,27             | 1,41          | 1,77           | 20,88                       | №54,2011г   |
|                              | Компот из ягод с/м                                | 180            | 0,1              | 0,1           | 27,2           | 88,7                        | №394 2004г  |
|                              | Хлеб ржаной                                       | 45             | 3,3              | 0,5           | 16,7           | 95,6                        |             |
|                              |   | <b>625</b>     | <b>24,23</b>     | <b>16,64</b>  | <b>88,8</b>    | <b>649,78</b>               |             |
| <b>Уплотнённый полдник</b>   | Омлет натуральный с зеленым горошком              | 150/15         | 18,1             | 30,8          | 2,4            | 268,00                      | №216 2011   |
|                              | Сыр порционный                                    | 10             | 2,32             | 2,95          | 0              | 36,00                       | № 7 2011г   |
|                              | Чай с низким содержанием сахара                   | 180            | 0,06             | 0,02          | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 10             | 2,3              | 0,2           | 14,8           | 71,00                       |             |
|                              |   | <b>365</b>     | <b>22,78</b>     | <b>33,97</b>  | <b>26,66</b>   | <b>412,89</b>               |             |
| <b>Итого за первый день:</b> |   | <b>1570</b>    | <b>60,13</b>     | <b>136,67</b> | <b>189,7</b>   | <b>1602,4</b>               |             |

| Приём пищи                     | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                |   |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 неделя День второй</b>    |   |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>               | Масло сливочное                         | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74                          | № 6 2011г   |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71                          |             |
|                                | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/5          | 6,21             | 7,47         | 25,09          | 192,00                      | №179 2011г  |
|                                | Какао с молоком                         | 180            | 3,67             | 3,19         | 15,82          | 154,8                       | №397 2011г  |
|                                |   | <b>405</b>     | <b>12,28</b>     | <b>18,16</b> | <b>55,81</b>   | <b>491,8</b>                |             |
| <b>Завтрак 2</b>               | Кисломолочный продукт                   | 180            | 5,22             | 4,5          | 7,2            | 95,4                        | №401 2011г  |
|                                |   | <b>180</b>     | <b>5,22</b>      | <b>4,5</b>   | <b>7,2</b>     | <b>95,4</b>                 |             |
| <b>Обед</b>                    | Щи с картофелем и сметаной              | 200            | 8,32             | 19,83        | 10,08          | 104,4                       | №61 2011г   |
|                                | Жаркое по-домашнему с соленым огурцом   | 200/30         | 10,93            | 15,00        | 20,91          | 349,50                      | №66 2003г   |
|                                | Напиток из смеси сухофруктов            | 180            | 0,45             | 0            | 19,03          | 77,94                       | №639 2004   |
|                                | Хлеб ржаной                             | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
|                                |   | <b>655</b>     | <b>23,00</b>     | <b>35,33</b> | <b>66,72</b>   | <b>627,44</b>               |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> | Макаронные изделия отварные             | 100            | 4,26             | 7,9          | 26,8           | 186,53                      | №204 2011г  |
|                                | Тефтели мясные с соусом                 | 50/20          | 6,02             | 6,16         | 5,67           | 137,34                      | №286 2012г  |
|                                | Чай с низким содержанием сахара         | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                                | Булочка домашняя                        | 50             | 3,64             | 6,26         | 26,96          | 178,00                      | №469 2011г  |
|                                |   | <b>400</b>     | <b>13,98</b>     | <b>20,34</b> | <b>68,89</b>   | <b>539,76</b>               |             |
| <b>Итого за второй день:</b>   |   | <b>1640</b>    | <b>54,48</b>     | <b>78,33</b> | <b>198,62</b>  | <b>1754,4</b>               |             |



| Приём пищи                     | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                |   |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 неделя День третий</b>    |   |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>               | Масло сливочное                                   | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 6,84             | 10,8         | 34,67          | 263,00                      | №172 2011г  |
|                                | Чай с низким содержанием сахара                   | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                                |   | <b>405</b>     | <b>9,3</b>       | <b>18,32</b> | <b>59,03</b>   | <b>445,89</b>               |             |
| <b>Завтрак 2</b>               | Фрукт   | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 44,00                       |             |
|                                |   | <b>100</b>     | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>     | <b>44,00</b>                |             |
| <b>Обед</b>                    | Рассольник ленинградский со сметаной              | 200            | 1,59             | 4,08         | 13,53          | 128,8                       | №76 2011г   |
|                                | Печень тушеная в сметане                          | 70             | 13,94            | 4,18         | 5,22           | 147,7                       | 2003г       |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая                        | 130            | 6,84             | 5,78         | 32,94          | 216,4                       | №168 2011г  |
|                                | Напиток из изюма                                  | 180            | 0,34             | 0,08         | 16,35          | 67,98                       | №401 2008г  |
|                                | Хлеб ржаной                                       | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
|                                |   | <b>625</b>     | <b>26,01</b>     | <b>14,62</b> | <b>84,74</b>   | <b>656,48</b>               |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> | Пюре картофельное                                 | 100            | 2,60             | 41,03        | 15,78          | 117,54                      | №321 2011г  |
|                                | Котлета рыбная                                    | 70             | 13,7             | 13,1         | 12,4           | 221,3                       | №282 2011г  |
|                                | Чай с низким содержанием сахара                   | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                                | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                |   | <b>380</b>     | <b>18,66</b>     | <b>54,35</b> | <b>52,44</b>   | <b>447,73</b>               |             |
| <b>Итого за третий день:</b>   |   | <b>1510</b>    | <b>54,37</b>     | <b>87,69</b> | <b>206,01</b>  | <b>1594,10</b>              |             |

| Приём пищи                      | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                 |   |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 неделя День четвёртый</b>  |   |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>                | Масло сливочное                                 | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                 | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       | ту          |
|                                 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 6,84             | 10,8         | 34,67          | 263,00                      | №172 2011г  |
|                                 | Кофейный напиток                                | 180            | 2,24             | 2,1          | 25,03          | 118,8                       | №692 2004г  |
|                                 |   | <b>405</b>     | <b>11,48</b>     | <b>20,4</b>  | <b>74,6</b>    | <b>526,8</b>                |             |
| <b>Завтрак 2</b>                | Сок   | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       |             |
|                                 |   | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
| <b>Обед</b>                     | Суп картофельный с яйцом                        | 200            | 9,2              | 4,48         | 14,24          | 149,00                      | №140 2004г  |
|                                 | Ежики мясные с соусом                           | 120/50         | 14,3             | 15,7         | 32,1           | 284,00                      | №450 1996г  |
|                                 | Напиток из ягод с/м                             | 180            | 0,1              | 0,1          | 27,2           | 88,7                        | №394 2004г  |
|                                 | Хлеб ржаной                                     | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        | ту          |
|                                 |   | <b>595</b>     | <b>26,9</b>      | <b>20,78</b> | <b>90,24</b>   | <b>617,3</b>                |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>  | Запеканка творожная с фруктовым соусом          | 140/30         | 17,54            | 16,51        | 17,15          | 334,5                       | №237 2011 г |
|                                 | Чай с низким содержанием сахара                 | 180            | 0,12             | 0,02         | 10,2           | 41,00                       | №393 2011г  |
|                                 | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                 |   | <b>380</b>     | <b>19,96</b>     | <b>16,73</b> | <b>42,15</b>   | <b>446,5</b>                |             |
| <b>Итого за четвёртый день:</b> |   | <b>1560</b>    | <b>59,24</b>     | <b>57,91</b> | <b>225,17</b>  | <b>1666,6</b>               |             |



| Приём пищи                             | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--|---|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|  |   |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 неделя День пятый</b>             |   |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>                       | Масло сливочное                                   | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|  | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|  | Сыр порционный                                    | 10             | 2,32             | 2,95         | 0              | 36,00                       | № 7 2011г   |
|  | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|  | Чай с сахаром и молоком                           | 180            | 2,67             | 2,34         | 14,31          | 89,00                       | №394 2011г  |
|  |   | <b>415</b>     | <b>16,44</b>     | <b>22,99</b> | <b>56,34</b>   | <b>546,3</b>                |             |
| <b>Завтрак 2</b>                       | Сок   | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       |             |
|  |   | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
| <b>Обед</b>                            | Суп картофельный с горохом                        | 200            | 6,09             | 1,68         | 16,9           | 124,15                      | №66 2003г   |
|  | Котлета куриная                                   | 70             | 9,52             | 9,52         | 2,73           | 136,5                       | №496 2004г  |
|  | Капуста тушеная                                   | 130            | 5,33             | 10,90        | 4,75           | 138,51                      | №534        |
|  | Напиток из смеси сухофруктов                      | 180            | 0,45             | 0            | 19,03          | 77,94                       | №639 2004   |
|  | Хлеб ржаной                                       | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        | ту          |
|  |   | <b>625</b>     | <b>24,69</b>     | <b>22,6</b>  | <b>60,11</b>   | <b>572,7</b>                |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>         | Каша гречневая молочная с маслом сливочным        | 180            | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|  | Чай с низким содержанием сахара                   | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|  | Манник  | 50             | 3,6              | 7,04         | 20,62          | 133,5                       | №274 2004г  |
|  |   | <b>410</b>     | <b>12,71</b>     | <b>17,26</b> | <b>67,21</b>   | <b>447,69</b>               |             |
| <b>Итого за пятый день:</b>            |   | <b>1630</b>    | <b>54,74</b>     | <b>63,19</b> | <b>201,84</b>  | <b>1642,69</b>              |             |
| <b>Итого среднее за вторую неделю:</b> |   |                | <b>56,59</b>     | <b>84,2</b>  | <b>204,26</b>  | <b>1653,83</b>              |             |

Нормативная документация :

2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 86

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного, 2007 г

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г

Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская. –М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2002.

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ –МИПКРО,

2003.

Н.В. Злобина ,Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г – 182 с

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков Санкт-Петербурга – СПб ; Речь, 2008 – 800с