# ООО «Общепит — Юг»

346513, Ростовская область.,г. Шахты, ул. Ионова 112, Тел. 26 - 54 - 32.

Тел. 8 - 919 - 875 - 02 - 25. ИНН 6155923098 КПП 615501001


Согласовано: 22.05.2023г.

Заведующий _____

Утверждаю 05.06.2023г.

Директор ООО «Общепит-Юг»

_____

Полупанов Сергей Николаевич

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

**Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 10 часов**

**Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 12 часов**

*(весенне-осеннее)*

СОГЛАСОВАНО

_____
(должность)

_____
(ФИО)

_____
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

ООО"Общепит-Юг"

Директор _____ (должность)

Полупанов С.Н _____ (ФИО)

05.06.2023

# Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** меню12ч дети от3х до7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **День 1** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная вязкая молочная | 170 | 11,39 | 8,62 | 25,84 | 226,49 | 183ту |
| | Бутерброды с маслом 22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 | 100 |
| | Чай с лимоном 185/8/7 | 200 | 0,26 | 0,00 | 11,22 | 46 | 412ту |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **400** | **13,53** | **13,48** | **48,06** | **363** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 537 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **1,00** | **0,00** | **20,20** | **84,44** | |
| **ОБЕД** | Борщ с капустой и картофелем на кур/б | 200 | 3,64 | 4,78 | 10,04 | 95,78 | 133 |
| | Плов из отварной птицы | 130 | 7,66 | 15,28 | 17,11 | 236,78 | 411. |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,1 | 54Т |
| | Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С | 180 | 0,07 | 0,00 | 14,60 | 55,57 | 394ту |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **630** | **16,77** | **26,00** | **71,15** | **581,93** | |
| **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 180 | 5,80 | 4,99 | 9,59 | 108 | 534 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 70 | 6,52 | 4,35 | 26,85 | 172,63 | 440/ту |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **250** | **12,32** | **9,34** | **36,44** | **280,63** | |
| **УЖИН** | Каша манная молочная жидкая | 170 | 4,42 | 6,21 | 32,78 | 205 | 268. |
| | Какао с молоком | 200 | 2,30 | 1,78 | 17,44 | 94,98 | 416ту |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 114. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Бутерброды с повидлом 20/515 | 40 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 | 102 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **450** | **10,21** | **12,09** | **82,83** | **482,6** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1930** | **53,83** | **60,91** | **258,68** | **1792,6** | |
| **День 2** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша гречневая вязкая молочная | 170 | 3,35 | 2,09 | 34,93 | 171,9 | 254. |
| | Какао с молоком | 200 | 2,30 | 1,78 | 17,44 | 94,98 | 416ту |
| | Бутерброды с сыром 15/5/15 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 | 97 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **405** | **9,33** | **10,47** | **59,00** | **367,53** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,03 | 95 | 118. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **100** | **1,50** | **0,50** | **21,03** | **95** | |
| **ОБЕД** | Уха рыбацкая | 200 | 8,22 | 2,60 | 14,52 | 114,36 | 157/т |
| | Котлеты рубленные (мясные) с соусом томатным | 70/35 | 4,24 | 4,26 | 13,38 | 110,1 | 299 |
| | Картофель отварной | 130 | 2,57 | 6,36 | 11,44 | 113,27 | 431. |
| | Салат из свежих помидоров с луком | 50 | 1,02 | 7,98 | 3,05 | 88,09 | 14ту |
| | Компот из свежих плодов(яблок)+вит,С | 180 | 0,16 | 0,16 | 14,89 | 60,48 | 390/ту |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **735** | **21,23** | **22,04** | **86,98** | **632,5** | |
| **ПОЛДНИК** | Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок) | 180 | 5,94 | 4,79 | 10,26 | 107,89 | 535 . |
| | Сырники из творога запеченные с соусом молочным100/73 | 173 | 4,20 | 9,20 | 15,70 | 162,39 | 327. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **353** | **10,14** | **13,99** | **25,96** | **270,28** | |
| **УЖИН** | Рагу из овощей | 150 | 2,25 | 5,25 | 8,86 | 92,1 | 362ту |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 3,22 | 15,52 | 104,3 | 414ту |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,70 | 63 | 306 |
| | Бутерброды с маслом 22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 | 100 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114. |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **460** | **15,85** | **18,25** | **55,76** | **443,91** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **2053** | **58,05** | **65,25** | **248,73** | **1809,22** | |
| **День 3** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 170 | 2,33 | 8,18 | 30,94 | 206,67 | 253 |
| | Бутерброды с повидлом 20/5/15 | 40 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 | 102 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,02 | 43,6 | 411ту |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **410** | **3,38** | **11,80** | **61,21** | **363,29** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,02 | 95 | 118. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **100** | **1,50** | **0,50** | **21,02** | **95** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ОБЕД** | Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б | 200 | 3,34 | 2,40 | 13,58 | 89,28 | 149. |
| | Бефстроганов из отварного мясо | 70 | 11,60 | 10,58 | 6,00 | 165,58 | 372. |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 2,39 | 0,16 | 20,40 | 76,95 | 297. |
| | Салат из свежих огурцов | 50 | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 | 13ту |
| | Кисель из яблок + вит, С | 180 | 0,13 | 0,13 | 20,18 | 80,82 | 520. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 50 | 4,62 | 0,67 | 19,87 | 103,96 | 176 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **710** | **25,50** | **17,39** | **94,07** | **618,44** | |
| **ПОЛДНИК** | Булочка домашняя | 70 | 4,98 | 2,37 | 36,30 | 188,73 | 452ту |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,80 | 4,99 | 9,59 | 108 | 534 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **250** | **10,78** | **7,36** | **45,89** | **296,73** | |
| **УЖИН** | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 200 | 1,44 | 12,54 | 3,14 | 132,22 | 208. |
| | Какао с молоком | 200 | 3,92 | 3,20 | 15,56 | 105,98 | 416ту |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114. |
| | Бутерброды с сыром 15/5/15 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 | 97 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **475** | **12,08** | **22,66** | **45,01** | **432,85** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1945** | **53,24** | **59,71** | **267,20** | **1806,31** | |
| **День 4** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная жидкая | 170 | 4,42 | 6,21 | 32,78 | 205 | 268. |
| | Бутерброды с маслом 22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 | 100 |
| | Чай с лимоном 185/8/7 | 200 | 0,26 | 0,00 | 11,22 | 46 | 412ту |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **400** | **6,56** | **11,07** | **55,00** | **341,51** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 537. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **1,00** | **0,00** | **20,20** | **84,44** | |
| **ОБЕД** | Суп с макаронными изделиями и картофелем(с мясом) | 200 | 3,68 | 6,02 | 11,16 | 113,52 | 164 |
| | Котлеты рыбные любительские | 80 | 11,15 | 2,58 | 15,23 | 125,09 | 272/ту |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,82 | 3,35 | 13,61 | 95,91 | 434. |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 1,01 | 7,79 | 3,05 | 86,18 | 15ту |
| | Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С | 180 | 0,07 | 0,00 | 14,60 | 55,57 | 394ту |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **710** | **23,75** | **20,42** | **87,35** | **622,47** | |
| **ПОЛДНИК** | Коржик молочный | 70 | 4,69 | 4,83 | 25,20 | 163,03 | 498ту |
| | Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок) | 180 | 5,94 | 4,79 | 10,26 | 107,89 | 535 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **250** | **10,63** | **9,62** | **35,46** | **270,92** | |
| **ЖИН** | Голубцы овощные с соусом молочным | 180 | 3,69 | 7,56 | 12,42 | 132,48 | 241. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 3,22 | 15,52 | 104,3 | 414ту |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114. |
| | Бутерброды с повидлом 20/5/15 | 40 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 | 102 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **460** | **11,18** | **14,72** | **66,87** | **443,8** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **2020** | **53,12** | **55,83** | **264,88** | **1763,14** | |
| **День 5** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Запеканка из творога( с соусом молочным)100/73 | 173 | 10,62 | 7,52 | 20,23 | 191,07 | 319. |
| | Какао с молоком | 200 | 2,30 | 1,78 | 17,44 | 94,98 | 416ту |
| | Бутерброды с сыром 15/5/15 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 | 97 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **335** | **16,60** | **15,90** | **44,30** | **386,7** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,02 | 95 | 118. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **100** | **1,50** | **0,50** | **21,02** | **95** | |
| **ОБЕД** | Суп-лапша домашняя (курицей) | 200 | 8,74 | 10,50 | 16,82 | 198,46 | 94ту |
| | Рис отварной | 130 | 1,43 | 2,47 | 12,74 | 78,91 | 419. |
| | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 3,49 | 7,63 | 4,01 | 98,67 | 403 |
| | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,90 | 3,30 | 5,05 | 89 | 30. |
| | Компот из свежих плодов(яблок)+вит,С | 180 | 0,16 | 0,16 | 14,89 | 60,48 | 390/ту |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **700** | **18,98** | **24,66** | **78,29** | **648,22** | |
| **ПОЛДНИК** | Булочка "К чаю" | 70 | 0,70 | 4,21 | 28,56 | 154,9 | 472/ту |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,80 | 4,99 | 9,59 | 108 | 534 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **250** | **6,50** | **9,20** | **38,15** | **262,9** | |
| **УЖИН** | Пудинг манный | 180 | 1,98 | 5,58 | 36,36 | 203,4 | 290/сэс |
| | Молоко сгущенное | 50 | 2,60 | 3,25 | 22,75 | 130,65 | 490 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,02 | 43,6 | 411ту |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 114/у/1 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **470** | **7,42** | **9,31** | **83,49** | **447,25** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1928** | **51,00** | **59,57** | **265,25** | **1840,07** | |
| **День 6** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Макаронные изделия отварные с маслом | 100 | 1,84 | 0,12 | 15,69 | 59,19 | 297. |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 3,22 | 15,52 | 104,3 | 414ту |
| | Бутерброды с маслом 22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 | 100 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,70 | 63 | 306 |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,1 | 54Т |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **430** | **13,54** | **18,14** | **47,53** | **388,1** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 537. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **1,00** | **0,00** | **20,20** | **84,44** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ОБЕД** | Суп с крупой ( рисовой) на курином бульоне | 200 | 2,48 | 4,08 | 5,14 | 65,46 | 155 |
| | Птица тушеная в соусе с овощами | 130 | 3,15 | 13,35 | 30,30 | 253,94 | 319ту |
| | Салат из свежих огурцов | 50 | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 | 13ту |
| | Кисель из яблок + вит, С | 180 | 0,13 | 0,13 | 20,18 | 80,82 | 520. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 114 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **640** | **12,98** | **21,41** | **94,26** | **619,57** | |
| **ПОЛДНИК** | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 70 | 6,52 | 4,35 | 26,85 | 172,63 | 440/ту |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,80 | 4,99 | 9,59 | 108 | 534 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **250** | **12,32** | **9,34** | **36,44** | **280,63** | |
| **УЖИН** | Каша пшенная вязкая молочная | 170 | 11,39 | 8,62 | 25,84 | 226,49 | 183ту |
| | Чай с лимоном185/8/7 | 200 | 0,26 | 0,00 | 11,22 | 46 | 412ту |
| | Бутерброды с повидлом20/5/15 | 40 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114. |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **450** | **15,54** | **12,56** | **75,99** | **479,51** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1970** | **55,38** | **61,45** | **274,42** | **1852,25** | |
| **День 7** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша гречневая жидкая молочная | 180 | 4,68 | 3,58 | 29,54 | 166,23 | 199 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,30 | 1,78 | 17,44 | 94,98 | 416ту |
| | Бутерброды с сыром 15/5/15 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 | 97 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **415** | **10,66** | **11,96** | **53,61** | **361,86** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,03 | 95 | 118. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **100** | **1,50** | **0,50** | **21,03** | **95** | |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 4,94 | 3,10 | 9,10 | 84,06 | 156. |
| | Голубцы ленивые100/50 | 150 | 8,33 | 9,09 | 25,77 | 218,21 | 377. |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 1,01 | 7,79 | 3,05 | 86,18 | 15ту |
| | Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С | 180 | 0,07 | 0,00 | 14,60 | 55,57 | 394ту |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,5 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **660** | **20,13** | **20,74** | **87,14** | **613,72** | |
| **ПОЛДНИК** | Вареники ленивые со сметанным соусом100/73 | 173 | 10,20 | 8,20 | 10,20 | 155,39 | 331. |
| | Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок) | 180 | 5,94 | 4,79 | 10,26 | 107,89 | 535 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **280** | **16,14** | **12,99** | **20,46** | **263,28** | |
| **УЖИН** | Запеканка рисовая со свежими плодами | 200 | 3,88 | 10,16 | 33,98 | 242,88 | 204ту |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,02 | 43,6 | 411ту |
| | Бутерброды с маслом 22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 | 100 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114. |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **470** | **9,00** | **15,34** | **75,68** | **470,99** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1998** | **57,43** | **61,53** | **257,92** | **1804,85** | |
| **День 8** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная | 170 | 1,70 | 8,33 | 31,11 | 206,21 | 266. |
| | Бутерброды с повидлом.20/5/15 | 40 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 | 102 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,02 | 43,6 | 411ту |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **410** | **2,75** | **11,95** | **61,38** | **362,83** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,02 | 95 | 118. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **100** | **1,50** | **0,50** | **21,02** | **95** | |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с бобовыми(фасолью) на м/б | 200 | 5,98 | 6,22 | 6,00 | 103,9 | 150/ф |
| | Жаркое по-домашнему | 130 | 1,31 | 4,80 | 37,97 | 200,32 | 374 |
| | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,90 | 3,30 | 5,05 | 89 | 30. |
| | Кисель из яблок + вит, С | 180 | 0,13 | 0,13 | 20,18 | 80,82 | 520. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 50 | 4,62 | 0,67 | 19,87 | 103,96 | 176 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **640** | **14,92** | **15,48** | **99,09** | **630,2** | |
| **ПОЛДНИК** | Булочка российская | 70 | 4,89 | 4,47 | 27,85 | 171,21 | 457ту |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,80 | 4,99 | 9,59 | 108 | 534 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **250** | **10,69** | **9,46** | **37,44** | **279,21** | |
| **УЖИН** | Капуста тушеная | 170 | 1,45 | 1,82 | 11,51 | 68,44 | 143Т |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,70 | 63 | 306 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 3,22 | 15,52 | 104,3 | 414ту |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114. |
| | Бутерброды с сыром15/5/15 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 | 97 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **485** | **16,85** | **16,56** | **54,04** | **430,39** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1885** | **46,71** | **53,95** | **272,97** | **1797,63** | |
| **День 9** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Запеканка рисовая с творогом (соус молочный)100/73 | 173 | 6,09 | 4,20 | 27,32 | 169,42 | 322 |
| | Бутерброды с сыром15/5/15 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 | 97 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 3,22 | 15,52 | 104,3 | 414ту |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **335** | **13,37** | **14,02** | **49,47** | **374,37** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки фруктовые | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 537. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **200** | **1,00** | **0,00** | **20,20** | **84,44** | |
| **ОБЕД** | Щи из свежей капусты с картофелем на м/бл(сметана) | 200 | 5,98 | 6,22 | 6,00 | 103,9 | 73ту |
| | Картофель отварной | 130 | 2,57 | 6,36 | 11,44 | 113,27 | 431 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | шницель рыбный натуральный с сливочным маслом | 80 | 7,60 | 6,64 | 12,06 | 138,48 | 274/ту |
| | Салат из свежих помидоров с луком | 50 | 1,02 | 7,98 | 3,05 | 88,09 | 14ту |
| | Компот из свежих плодов(яблок)+вит,С | 180 | 0,16 | 0,16 | 14,89 | 60,48 | 390/ту |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **700** | **21,59** | **27,96** | **72,22** | **626,92** | |
| **ПОЛДНИК** | "Гребешок" из дрожжевого теста | 70 | 2,39 | 5,68 | 26,74 | 167,72 | 573 |
| | Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок) | 180 | 5,94 | 4,79 | 10,26 | 107,89 | 535 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **250** | **8,33** | **10,47** | **37,00** | **275,61** | |
| **УЖИН** | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)(молочная) | 200 | 8,24 | 5,94 | 38,42 | 240,72 | 275. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,02 | 43,6 | 411ту |
| | Бутерброды с маслом22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 | 100 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 114. |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **470** | **12,96** | **11,28** | **73,80** | **444,43** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **2028** | **57,25** | **63,73** | **252,69** | **1805,77** | |
| **День 10** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная жидкая | 170 | 4,42 | 6,21 | 32,78 | 205 | 268 |
| | Чай с лимоном185/8/7 | 200 | 0,26 | 0,00 | 11,22 | 46 | 412ту |
| | Бутерброды с маслом22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 | 100 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **400** | **6,56** | **11,07** | **55,00** | **341,51** | |
| **ЗАВТРАК 2** | Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,02 | 95 | 118. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **100** | **1,50** | **0,50** | **21,02** | **95** | |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с клецками (с курицей) | 200 | 2,00 | 5,40 | 17,80 | 127,8 | 146. |
| | Печень ,тушеная в соусе | 80 | 15,84 | 12,64 | 7,36 | 206,56 | 406 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 2,39 | 0,16 | 20,40 | 76,95 | 297. |
| | Салат из свежих огурцов | 50 | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 | 13ту |
| | Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С | 180 | 0,07 | 0,00 | 14,60 | 55,57 | 394ту |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **700** | **26,00** | **21,89** | **88,96** | **639,23** | |
| **ПОЛДНИК** | Печенье | 40 | 1,61 | 4,47 | 12,29 | 93,73 | 609. |
| | конфеты (мармелад) | 45 | 1,09 | 1,33 | 6,91 | 43,47 | 15. |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,80 | 4,99 | 9,59 | 108 | 534 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **265** | **8,50** | **10,79** | **28,79** | **245,2** | |
| **УЖИН** | Рагу из овощей | 150 | 2,25 | 5,25 | 8,86 | 92,1 | 362ту |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 3,22 | 15,52 | 104,3 | 414ту |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 114. |
| | Бутерброды с повидлом20/5/15 | 40 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 | 102 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,70 | 63 | 306 |
| **ИТОГО ЗА УЖИН** | | **470** | **14,42** | **17,17** | **57,69** | **442,02** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1935** | **56,98** | **61,42** | **251,46** | **1762,96** | |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **19692** | **542,99** | **603,35** | **2614,20** | **18004,8** | |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:суточная потребность в веществах и энергии для детей от3х до7 лет1800к/калл** | | **1969,2** | **54,30** | **60,34** | **261,42** | **1800,48** | |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности** | | | **12,03** | **30,12** | **57,98** | | |

Рецептуры с пометкой/иоп рецептуры на основе нежеуказанных справочников

Сборник нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций "ООО Уральский региональный центр питания" А.Я. Перевалов 2013г

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организация Могильный М.П.2016г

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
_____ листов
Директор _____
Полупанов С.Н.