

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 31.08.2023 № 42

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет с 10-часовым пребыванием
МКДОУ № 31 п. Ушаки
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями в омлет) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Чай с лимоном 5. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
II Завтрак									
Яблоко свежее	Биоогурт	Сок яблочный	Биоогурт	Апельсин свежий	Сок яблочный	Биоогурт	Груша свежая	Биоогурт	Сок абрикосовый
Обед									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень построгановски 4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Рис отварной 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Суфле рыбное 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой и сметаной 3. Жаркое по-домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свеклы с маслом растительным и с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и гречками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из кураги 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной (курой) 3. Котлеты рубленные из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 3. Биточек рыбный рыбные 4. Картофельное пюре 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Ужин									
1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя молочная 2. Чай с молоком	1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2. Какао с молоком 3. Пряник	1. Чай с молоком 2. Сдоба обыкновенная	1. Запеканка рисовая с творогом 2. Кофейный напиток 3. Зефир	1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Лапшевник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в омлете 3. Чай с молоком 4. Печенье
Калорийность всего за день (ккал):									
1191,36	1211,9	1290,1	1143,1	1274,4	1306,3	1115,8	1104,7	1441,9	1239,7

1 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	317	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	3,26	0,48	0,48	132,78
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				12,51	10,63	45,43	440,18
II Завтрак							
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37,6
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	7,8	37,6
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,6	5,5	4,4	83,8
2008	254	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	8,172	4,47	5,838	96
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	21,6	146,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				17,272	15,47	56,838	438,2
Полдник							
2008	144	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100/10	3,73	3,73	26,4	153,33
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4
Итого за прием пищи:				5,33	3,98	51	275,83
Всего за день:				35,42	32,12	161,01	1191,36
Среднедневная сбалансированность				1	0,9	4	

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	5,6	23,3	165,0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				10,08	9,54	51	331,77
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,77	3,726	11,124	97,2
2008	77	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	100	3,9	4,1	20,84	138,25
2008	104	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10,08	4,046	2,485	85,057
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				21,8	12,422	63,099	453,407
Полдник							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	90/10	10,3	10,5	21,8	250,8
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9
Итого за прием пищи:				14,7	14,2	37,9	366,7
Всего за день:				49,8	38,8	157,8	1211,9
Среднедневная сбалансированность				1,3	1	4	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
3 день							
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	130	4,5	6,5	17,5	146,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				10,65	14,45	51,25	379
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,7	6,3	7,0	103,6
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	15,468	12,228	3,936	187,5
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	132	3,21	4,73	32,29	184,54
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				24,578	23,558	69,426	592,94
Полдник							
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,78	1,59	1,71	23,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,9	40,7
Итого за прием пищи:				10,53	17,52	13,43	253,68
Всего за день:				46,5	55,7	149	1290,1
Среднедневная сбалансированность				1,2	1,5	4	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
4 день							
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	5,1	6,0	23,8	170,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,1	115,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				14,38	13,64	57,9	413,77
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150/15	6,2	5,5	12,1	121,6
2008	248	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	14,1	4,0	4,6	110,1
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	100	1,5	5,1	9,8	92,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				24,1	15	51,9	439,2
Полдник							
2008	434	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,58	3,98	7,58	84,75
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ»	40	4,12	3,2	24,6	145,4
Итого за прием пищи:				8,70	7,18	32,18	230,15
Всего за день:				50,4	39,1	147,8	1143,1
Среднедневная сбалансированность				1,4	1,1	4	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
5 день							
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	130/10	4,3	5,8	25,4	172,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				10,45	13,75	59,15	404,5
II Завтрак							
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38
Обед							
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,78	1,59	1,71	23,7
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,8	5,7	9,0	104,3
2008	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	20,81	5,34	18,5	205
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0,3	0,1	21,2	87,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				27,69	13,03	63,11	481,6
Полдник							
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,0	5,7	34,7	249,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,1	0	9,7	39,1
2008	153	ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Итого за прием пищи:				9,9	7,1	66,9	398,1
Всего за день:				48,8	34,1	196,7	1322,2
Среднедневная сбалансированность				1	0,7	4	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
6 день							
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	130	3,9	6,0	17,7	141,0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				8,88	9,94	45,4	307,77
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5
Обед							
к/к	к/к	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30/30	6,3	4	2,5	71,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9
2008	110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	70	15,582	9,947	0	162,729
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	3,1	15,5	106,4
2008	377a	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,36	0,135	24,33	100,05
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				32,542	20,682	74,33	625,379
Полдник							
2008	434	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,58	3,98	7,58	84,75
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0
Итого за прием пищи:				9,58	7,98	49,88	308,75
Всего за день:				54,8	38,8	184,4	1306,3
Среднедневная сбалансированность				1,1	0,8	4	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
7 день							
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,8	13,4	1,4	158,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	12,0	50,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				11,75	18,65	33,95	353,6
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,4	6,2	4,2	95,4
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	4,5	4,9	5,8	85,5
2008	77	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	100	3,9	4,1	20,84	138,25
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				12,1	11,4	36,2	298,2
Полдник							
2008	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	10,8	8,2	29,9	238,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,9	103,7
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62
Итого за прием пищи:				14,5	11	62,1	404
Всего за день:				41,6	43,8	138	1115,8
Среднедневная сбалансированность				1,2	1,3	4	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
8 день							
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,4	5,4	22,4	155,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				7,15	10,55	50,15	323,6
II Завтрак							
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,3	0,2	8,2	37,6
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,2	37,6
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,5	4,5	11,0	102,5
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,4	7,5	137,5
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,2	3,2	13,5	96,2
2008	442	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0,75	0,15	14,85	64,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				18,85	16,65	60,65	469,1
Полдник							
2008	195	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,1	0	9,7	39,1
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за прием пищи:				4,5	4,6	54,1	274,4
Всего за день:				30,82	32,02	173,12	1104,7
Среднедневная сбалансированность				0,7	0,7	4	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
9 день							
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,6	5,5	19,9	144,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,7	102,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				12,01	12,28	53,6	375,22
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,7	6,9	7,7	118,4
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	12,9	6,7	8,2	117,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,2	21,6	146,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	12,8	51,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				24,2	19,2	64,1	502,2
Полдник							
2008	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	12,885	11,28	30,195	273,87
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				20,885	16,78	67,395	504,47
Всего за день:				60,4	51	190,9	1441,9
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4	

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
10 день							
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	6,1	22,3	162,7
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,9	40,7
к/к	к/к	ХЛЕБ	35	2,6	1	18	91,7
Итого за прием пищи:				7,25	11,25	50,25	332,6
II Завтрак							
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5
Обед							
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	30	0,7	1,2	5,8	37,1
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,7	7,1	8,4	121,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,5	14,5	11,6	231,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:				21,9	23,1	50,1	497,8
Полдник							
2008	249	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10,638	2,772	1,752	73,998
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,1	0	9,7	39,1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4
Итого за прием пищи:				12,238	4,772	26,352	196,498
Всего за день:				42,1	57,5	159,6	1239,7
Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4	

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 31.08.2023 № 42

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 10-часовым пребыванием
МКДОУ № 31 п. Ушаки
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями в омлет) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Чай с лимоном 5. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
II Завтрак									
Яблоко свежее	Биоогурт	Сок яблочный	Биоогурт	Апельсин свежий	Сок яблочный	Биоогурт	Груша свежая	Биоогурт	Сок абрикосовый
Обед									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень по-строгановски 4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Рис отварной 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Суфле рыбное 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой и сметаной 3. Жаркое домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свеклы с раст. маслом с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и гренками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из кураги 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Макароны изделия с маслом 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 3. Котлеты рубленые из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 3. Компот из свежих фруктов с витамином С 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Ужин									
1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком.	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя молочная 2. Чай с молоком	1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2. Какао с молоком 3. Пряник	1. Чай с молоком 2. Сдоба обыкновенная	1. Запеканка рисовая с творогом 2. Кофейный напиток 3. Зефир	1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Лапшевник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в омлете 3. Чай с молоком 4. Печенье
Калорийность всего за день (ккал):									
1484,78	1733,1	1712,9	1530,2	1587,6	1551,1	1613,9	1501,7	1670,2	1518,5

I день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	317	КАША КУКУРУЗНАЯ	250	4,075	0,6	0,6	165,98
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				13,325	10,75	45,55	473,38
II Завтрак							
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,3	38,7
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9
2008	254	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	10,896	5,96	7,784	128
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				18,516	19,28	75,184	551,6
Полдник							
2008	206	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	120	4,56	2,4	41,76	202,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого за прием пищи:				7,66	6,3	84,36	421,1
Всего за день:				40,3	36,5	253,3	1484,78
Среднедневная сбалансированность				0,6	0,6	4	

2 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				13,51	11,38	73,6	451,62
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	11,0	9,4	2,5	180,9
2008	338	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				28,05	22,01	90,622	721,55
Полдник							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
Итого за прием пищи:				27,9	17,7	57	499,9
Всего за день:				72,7	90,2	227	1733,1
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,6	4	

3 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				14,55	17,35	71,55	502,1
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	20,624	16,304	5,248	250
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				32,118	33,568	103,776	849,14
Полдник							
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1
Итого за прием пищи:				11,31	19,11	16,94	284,78
Всего за день:				58,9	70,2	210	1712,9
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,3	4	

4 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				18,81	16,48	80,6	546,42
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2
2008	248	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14,5	11,8	5,7	226,1
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	5,2	14,6	115,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				25,1	22,4	71,8	630,7
Полдник							
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	5,6	5,1	32,8	198,8
2008	434	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	5	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:				10,6	9,5	41,1	293,1
Всего за день:				57,7	51,1	199,3	1530,2
Среднедневная сбалансированность				1,2	1	4	

5 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				14,75	17,45	68,45	489,7
II Завтрак							
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38
Обед							
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	14,7	147,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	10,1	15,0	243,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				22,76	21,08	72,72	611,3
Полдник							
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,2	7,9	42,7	279,7
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4
2008	153	ПРЯНИК	20	0,2	0	16,3	62
Итого за прием пищи:				12	10,1	78	448,1
Всего за день:				50,3	48,8	226,7	1587,6
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,8	4	

6 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				12,41	12,58	64	418,52
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9
Обед							
2008	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ.МАСЛОМ И С СЕЛЬДЬЮ	60/20	3,4	1,7	0	29
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7
2008	110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,808	11,368	0	185,976
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7
2008	442	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,48	0,18	32,44	133,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				34,788	22,948	94,34	737,376
Полдник							
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0
2008	434	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	5	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:				10	8,4	50,6	318,3
Всего за день:				58,1	44,1	226,7	1551,1
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4	

7 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В ОМЛЕТ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	20	0,6	0	1,3	7,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	20,3	84,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				14,2	21,58	49,17	449,68
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,9	7,8	7,4	122,6
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,912	6,552	7,808	114
2008	137	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	200	5,76	2,81	17,58	110,32
2008	438	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				19,772	17,762	73,288	526,52
Полдник							
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120/30	16,9	12,9	42,2	356,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62
Итого за прием пищи:				21,3	16,3	77,3	541,7
Всего за день:				58,5	58,3	205,6	1613,9
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4	

8 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				10,85	12,55	71,95	443,5
II Завтрак							
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,4	8,8	42,3
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,9	5,1	18,2	138,7
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,0	3,1	12,9	92,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				22,8	19,3	83,5	603,4
Полдник							
2008	195	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4
к/к	к/к	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
Итого за прием пищи:				7,5	7,4	78,8	412,5
Всего за день:				51,2	39,6	243	1501,7
Среднедневная сбалансированность				0,8	0,7	4	

9 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				16,35	16,05	74,4	509,5
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17,4	13,9	10,9	147,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				24,9	24,2	58,4	465,6
Полдник							
2008	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	17,18	15,04	40,26	365,16
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				26,38	21,04	85,16	635,06
Всего за день:				70,8	64	223,8	1670,2
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4	

10 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				9,85	12,35	67,15	419,5
II Завтрак							
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	99
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99
Обед							
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	2,06	9,12	110,4
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	9,8	14,5	250,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				26,5	20,06	64,42	628,1
Полдник							
2008	249	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	80	14,184	3,696	2,336	98,664
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого за прием пищи:				19,784	9,796	51,136	371,864
Всего за день:				57,1	42,2	205,6	1518,5
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4	

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 31.08.2023 № 42

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием
МКДОУ № 31 п. Ушаки
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша кукурузная 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша овсяная «Геркулес» жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша гречневая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Масло (порциями в омлет) 2. Горошек зеленый отварной 3. Омлет натуральный 4. Чай с лимоном 5. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями в кашу) 2. Каша манная молочная жидкая 3. Чай с лимоном 4. Хлеб
II Завтрак									
Яблоко свежее	Биоогурт	Сок яблочный	Биоогурт	Апельсин свежий	Сок яблочный	Биоогурт	Груша свежая	Биоогурт	Сок абрикосовый
Обед									
1. Огурец свежий 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Рыба запеченная 4. Картофельное пюре 5. Компот из кураги с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Печень по-строгановски 4. Вермишель с маслом 5. Сок яблочный 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Суп из овощей с курой и сметаной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Рис отварной 5. Компот из свежих фруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными и говядиной. 3. Суфле рыбное 4. Рагу овощное 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Икра кабачковая консервированная 2. Рассольник домашний с курой и сметаной 3. Жаркое по-домашнему 4. Компот из изюма с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат из свеклы с раст. маслом с сельдью 2. Суп картофельный с горохом и гречками 3. Курица отварная 4. Капуста тушеная 5. Компот из кураги 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Огурец свежий 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из чернослива с витамином «С» 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 3. Котлеты рубленные из говядины 4. Овощи тушеные 5. Компот из фруктов с витамином С 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Помидор свежий 2. Борщ с капустой, картофелем, говядиной и сметаной 3. Тефтели рыбные 4. Картофельное пюре 3. Компот из свежих фруктов с витамином С 6. Хлеб ржано-пшеничный	1. Салат «свеколка» 2. Рассольник с говядиной и сметаной 3. Голубцы ленивые 3. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 4. Хлеб ржано-пшеничный
Полдник									
Сок фруктово-ягодный	Бананы свежие	Апельсин свежий	Груша свежая	Сок персиковый	Бананы свежие	Яблоко свежее	Сок фруктово-ягодный	Груша свежая	Апельсин свежий
Ужин									
1. Биточки манные с повидлом 2. Чай с сахаром 3. Печенье	1. Запеканка из творога с джемом 2. Какао с молоком.	1. Икра кабачковая консервированная 2. Омлет натуральный 3. Чай с лимоном	1. Булочка домашняя молочная 2. Чай с молоком	1. Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным 2. Какао с молоком 3. Пряник	1. Чай с молоком 2. Сдоба обыкновенная	1. Запеканка рисовая с творогом 2. Кофейный напиток 3. Зефир	1. Запеканка манная с яблоком 2. Чай с молоком 3. Вафли	1. Лапшевник с творогом 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в омлете 3. Чай с молоком 4. Печенье
Калорийность всего за день (ккал):									
1561,68	1775,4	1750,9	1572,5	1664,5	1593,4	1652,6	1578,6	1712,5	1556,5

I день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	317	КАША КУКУРУЗНАЯ	250	4,075	0,6	0,6	165,98
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				13,325	10,75	45,55	473,38
II Завтрак							
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,3	38,7
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9
2008	254	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	10,896	5,96	7,784	128
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	22,3	89,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				18,516	19,28	75,184	551,6
Полдник							
2008	442	СОК ФРУКТО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9
Ужин							
2008	206	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	120	4,56	2,4	41,76	202,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого за прием пищи:				7,66	6,3	84,36	421,1
Всего за день:				41,2	36,68	271,01	1561,68
Среднедневная сбалансированность				0,6	0,6	4	

2 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				13,51	11,38	73,6	451,62
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	5,83	4,55	13,6	118,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	11,0	9,4	2,5	180,9
2008	338	ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	180	7,02	7,38	37,512	248,85
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				28,05	22,01	90,622	721,55
Полдник							
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	90	0,4	0,4	8,8	42,3
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3
Ужин							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
Итого за прием пищи:				27,9	17,7	57	499,9
Всего за день:				73,1	90,6	235,8	1775,4
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,6	4	

3 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				14,55	17,35	71,55	502,1
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,72	3,12	5,7	54
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	20,624	16,304	5,248	250
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,374	6,444	44,028	251,64
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				32,118	33,568	103,776	849,14
Полдник							
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38
Ужин							
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1
Итого за прием пищи:				11,31	19,11	16,94	284,78
Всего за день:				59,7	70,4	217,5	1750,9
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,3	4	

4 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				18,81	16,48	80,6	546,42
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2
2008	248	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14,5	11,8	5,7	226,1
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	5,2	14,6	115,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				25,1	22,4	71,8	630,7
Полдник							
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,4	8,8	42,3
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3
Ужин							
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	5,6	5,1	32,8	198,8
2008	434	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	5	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:				10,6	9,5	41,1	293,1
Всего за день:				58,1	51,5	208,1	1572,5
Среднедневная сбалансированность				1,2	1	4	

5 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				14,75	17,45	68,45	489,7
II Завтрак							
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38
Обед							
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,56	3,18	3,42	47,4
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	14,7	147,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	10,1	15,0	243,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				22,76	21,08	72,72	611,3
Полдник							
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9
Ужин							
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,2	7,9	42,7	279,7
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4
2008	153	ПРЯНИК	20	0,2	0	16,3	62
Итого за прием пищи:				12	10,1	78	448,1
Всего за день:				51,2	48,26	244,41	1664,5
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,8	4	

6 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				12,41	12,58	64	418,52
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9
Обед							
2008	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ.МАСЛОМ И С СЕЛЬДЬЮ	60/20	3,4	1,7	0	29
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7
2008	110	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,808	11,368	0	185,976
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7
2008	442	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,48	0,18	32,44	133,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				34,788	22,948	94,34	737,376
Полдник							
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	90	0,4	0,4	8,8	42,3
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3
Ужин							
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0
2008	434	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	5	4,4	8,3	94,3
Итого за прием пищи:				10	8,4	50,6	318,3
Всего за день:				58,5	44,5	235,5	1593,4
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4	

7 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В ОМЛЕТ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6	0	1,3	7,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	20,3	84,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				14,2	21,58	49,17	449,68
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,9	7,8	7,4	122,6
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,912	6,552	7,808	114
2008	137	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	200	5,76	2,81	17,58	110,32
2008	438	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				19,772	17,762	73,288	526,52
Полдник							
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,3	38,7
Ужин							
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	120/30	16,9	12,9	42,2	356,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
2008	153	ЗЕФИР	20	0,2	0	16,3	62
Итого за прием пищи:				21,3	16,3	77,3	541,7
Всего за день:				59,3	58,5	212,9	1652,6
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4	

8 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				10,85	12,55	71,95	443,5
II Завтрак							
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,4	8,8	42,3
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,9	5,1	18,2	138,7
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,0	3,1	12,9	92,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,4	0,1	24,8	101,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				22,8	19,3	83,5	603,4
Полдник							
2008	442	СОК ФРУКТО-ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого за прием пищи:				0,9	0,18	17,71	76,9
Ужин							
2008	195	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4
к/к	к/к	ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
Итого за прием пищи:				7,5	7,4	78,8	412,5
Всего за день:				60,2	39,78	260,71	1578,6
Среднедневная сбалансированность				0,8	0,7	4	

9 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				16,35	16,05	74,4	509,5
II Завтрак							
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ	100-125	3,2	2,7	5,8	60
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17,4	13,9	10,9	147,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4
Итого за прием пищи:				24,9	24,2	58,4	465,6
Полдник							
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,4	8,8	42,3
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,8	42,3
Ужин							
2008	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	17,18	15,04	40,26	365,16
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				26,38	21,04	85,16	635,06
Всего за день:				71,2	64,4	232,6	1712,5
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4	

10 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ В КАШУ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1
к/к	к/к	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131
Итого за прием пищи:				9,85	12,35	67,15	419,5
II Завтрак							
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	99
Итого за прием пищи:				0,9	0	22,9	99
Обед							
2008	50	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	2,06	9,12	110,4
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	9,8	14,5	250,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:				26,5	20,06	64,42	628,1
Полдник							
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38
Ужин							
2008	249	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	80	14,184	3,696	2,336	98,664
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого за прием пищи:				19,784	9,796	51,136	371,864
Всего за день:				57,9	42,4	213,1	1556,5
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4	