



Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Ёлочка»
(МКДОУ детский сад «Ёлочка»)**

ПРИКАЗ

« 18 » марта 2024 г.

№ 38 - од

с. Болчары

Об утверждении основного (организованного) меню для организации питания воспитанников МКДОУ детский сад «Ёлочка» с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 и с 3 до 7 лет

В целях организации горячего питания в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Ёлочка»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить основное (организованное) меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений с 12-ти часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 и с 3 до 7 лет (весна-лето).
2. Утвердить основное (организованное) меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием в возрасте 1 до 3 и с 3 до 7 лет, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с аллергией на молочные продукты, говядину и глютен (весна-лето).
3. Старшему воспитателю Е.В.Кувариной опубликовать данное меню на сайте ДОУ.
4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий

Е.А.Казакова



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад «Ёлочка»

Е.А. Казакова

Приказ № 38-09 от « 18 » марта 2024г.

Основное (организованное) меню

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений

с 12-ти часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 и с 3 до 7 лет

(весна-лето)

1 день весна-лето

	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная манная	150	5,60	5,59	27,00	182,30	200	6,20	7,45	30,77	215,30	268
кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10	180	2,90	2,40	14,30	71,10	514
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	355	10,05	12,28	51,18	337,80	415	11,41	14,22	59,87	394,3	
Завтрак 2											
компот из изюма	150	0,23	0,00	15,07	60,75	180	0,27	0,00	18,09	72,90	531
итого за прием пищи	150	0,23	0,00	10,10	60,75	180	0,27	0,00	18,09	72,90	
Обед											
кукуруза консервированная	30	0,90	4,00	2,40	55,20	50	1,50	6,67	1,20	92,00	
Свекольник со сметаной	150/5	4,53	4,79	7,31	86,50	180	5,44	5,75	8,77	103,80	136/488
курица в соусе с томатом	50	7,66	5,62	1,71	80,00	70	9,93	7,88	2,39	94,73	410
картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,20	130	2,73	5,72	14,17	119,60	434
компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00	527
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	550	18,82	19,57	63,34	499,40	700,0	23,85	26,42	75,43	626,63	
Полдник											
булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,16	194,16	70	5,25	9,10	42,23	271,83	583
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	3,83	6,50	42,16	239,16	250	5,34	9,10	55,73	325,83	
Ужин											
макароны отварные с овощами	170	3,40	8,84	27,63	197,20	200	4,00	10,40	30,70	232,00	300
чай с сахаром с лимоном	180/7	0,09	0,00	13,68	54,90	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	505
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	16,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	116
итого за прием пищи	397	6,53	9,16	57,99	346,10	457	7,90	10,80	70,50	410,50	
Итого за день		39,45	47,51	224,77	1483,21		48,77	60,54	279,62	1830,16	

2день, весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная пшеничная	150	5,85	7,10	26,85	212,70	200	7,80	9,46	35,80	283,60	273
какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	180	3,20	2,97	22,50	129,60	508
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	4,00	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	355	10,64	14,36	63,19	426,7	415	13,31	16,80	73,10	521,10	
Завтрак 2											
сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
итого за прием пищи	100	0,75	0,15	15,15	69,00	100	0,90	0,18	18,18	82,80	
Обед											
винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39,00	60	0,66	6,06	6,36	82,80	82
суп картофельный с минтаем	150	4,22	1,88	9,16	71,43	180	4,48	2,21	10,92	82,74	156
тефтели из говядины с рисом (Ёжики)	50	4,75	7,65	5,70	110,50	70	6,65	10,71	7,98	154,70	395
макаронные изделия отварные	110	4,15	0,50	21,30	106,26	130	4,90	0,59	25,17	125,58	297
соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462
кисель из кураги	150	0,60	0,09	24,60	100,50	180	0,72	0,11	29,52	120,60	539
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	420	17,37	14,43	83,87	534,81	540	21,43	20,83	105,94	697,04	
Полдник											
блины с маслом	50	6,05	6,18	14,96	130,63	70	8,47	8,66	20,95	182,88	547
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	6,13	6,18	26,96	175,63	250	8,56	8,66	34,45	236,88	
Ужин											
суп молочный с гречневой крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62	200	4,82	5,15	16,52	131,80	170
чай с сахаром	180	0,90	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	116
итого за прием пищи	400	8,28	4,96	48,05	266,62	450	8,72	5,55	56,12	309,30	
Итого за день		43,16	40,08	237,22	1472,76		52,92	52,02	287,79	1847,12	

3 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,37	7,05	21,60	171,30	200	7,15	9,40	28,80	228,40	272
чай с сахаром с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90	507
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	360	8,28	8,38	52,25	316,20	420	10,82	10,81	64,37	396,80	
Завтрак 2											
сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
итого за прием пищи		0,75	0,15	15,15	69,00		0,90	0,18	18,18	82,80	
Обед											
салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,70	60	0,90	3,30	5,04	53,40	51
суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150/10	6,34	3,65	11,30	95,05	180/10	6,66	3,99	13,20	108,40	152/363
котлеты рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53,00	70	8,54	2,52	4,34	74,20	352
рис отварной	110	4,60	4,20	20,00	134,96	130	5,70	5,20	25,00	168,70	419
соус молочный	20	0,53	1,28	1,55	19,84	20	0,53	1,28	1,55	19,84	445
компот из кураги	150	0,25	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	550	21,31	12,90	73,15	484,30	690	26,43	16,69	91,73	614,94	
Полдник											
булочка ванильная	50	3,92	4,00	28,25	165,00	70	5,48	5,60	39,55	231,00	582
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	4,00	4,00	40,25	210,00	250	5,57	5,60	53,05	285,00	
Ужин											
рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162,00	200	4,00	10,70	17,00	180,00	201
напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,30	200	0,70	0,30	22,80	97,00	538
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	7,27	10,22	55,5	343,3	450	8,5	11,4	64,4	394,5	
Итого за день		41,61	35,65	236,30	1422,80		52,22	44,68	291,73	1774,04	

4 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,94	14,23	109,50	180	5,13	4,73	17,08	131,40	171
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	4,00	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	345	5,92	8,23	41,57	247,90	395	7,53	9,10	45,38	293,30	
Завтрак 2											
яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118
итого за прием пищи	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед											
огурец свежий	20	0,16	0,02	0,50	2,80	30	0,24	0,03	0,75	4,20	112
суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	180	6,64	5,20	11,55	119,70	159
жаркое по-домашнему	150	17,73	15,82	11,32	258,40	180	21,27	18,98	13,58	310,00	374
компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00	531
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	510	26,85	20,5	61,38	537,45	620	32,4	24,612	74,78	650,4	
Полдник											
ватрушка с повидлом	50	3,08	1,42	34,08	161,66	70	4,32	1,98	47,72	226,33	559
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	3,16	1,42	46,08	206,66	250	4,41	1,98	61,22	280,33	
Ужин											
плов бухарский	180	4,50	17,73	48,15	369,90	200	5,00	19,70	53,50	411,00	276
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	7,63	18,05	81,33	517,90	450	8,90	20,10	93,10	588,50	
Итого за день		43,96	48,60	240,16	1556,91		53,64	56,19	284,28	1859,53	

5 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет					3-7лет					№ рецептуры
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная пшеничная	150	5,55	5,61	27,38	182,25	200	7,40	7,47	36,50	243,00	270
кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10	180	2,90	2,40	14,30	71,10	514
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	360	10,01	8,17	58,02	325,35	420	12,62	10,11	72,06	409,60	
Завтрак 2											
бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118
итого за прием пищи	100	1,50	0,50	21,00	96,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед											
томаты свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	50	5,50	0,10	1,90	12,00	21
суп картофельный с горохом с мясом	150	3,51	3,92	8,17	82,22	180	4,68	5,22	10,89	109,62	149
рыба тушеная в томате с овощами / колбаса вареная	50	4,75	2,57	2,25	51,07	70	7,28	13,09	0,14	147,70	349/108
соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	30	0,33	1,13	2,09	19,68	462
каша перловая рассыпчатая	110	4,15	4,94	23,07	153,45	130	4,90	5,84	27,27	251,10	248
компот из свежих яблок	150	0,42	0,20	18,00	72,00	180	0,50	0,20	21,00	86,40	526
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	550	16,41	12,76	73,72	473,06	690	26,99	25,98	87,89	744,00	
Полдник											
биточки манные с молоком сгущенным	50/10	4,63	3,88	12,17	84,75	70/20	5,12	5,57	22,33	146,45	296
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	260	4,71	3,88	24,17	129,75	260	5,21	5,57	35,83	200,45	
Ужин											
огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	40	0,32	0,04	0,68	5,20	113
картофель запеченный в сметанном соусе	150	4,80	8,70	13,50	169,00	180	5,56	10,44	16,20	202,80	208
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	8,17	9,05	47,19	320,90	450	9,77	10,88	54,98	379,50	
Итого за день		40,80	34,36	224,10	1345,06		56,09	53,04	271,76	1829,55	

6 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная кукурузная	150	4,65	5,60	27,75	180,00	200	6,20	7,46	37,00	240,00	271
чай с сахаром с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90	507
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	345	7,55	11,06	51,94	337,30	395	9,86	13,00	66,11	420,80	
Завтрак 2											
напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	180	0,63	0,27	20,52	87,30	538
итого за прием пищи	150	0,52	0,23	17,10	72,75	180	0,63	0,27	20,52	87,30	
Обед											
горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,00	20	0,60	0,00	1,20	7,00	
рассольник ленинградский	150	4,23	6,15	9,75	72,75	180	5,48	6,78	11,70	87,30	139
суфле из кур	50	7,27	8,86	1,80	116,00	60	9,34	11,40	2,31	149,14	413
капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	130	4,81	4,68	5,07	81,90	428
компот из кураги	150	0,25	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	530	18,86	19,29	50,52	412,80	660	23,73	23,26	61,68	508,74	
Полдник											
сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	70	5,95	3,27	41,18	218,16	589
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	4,33	2,33	41,41	200,83	250	6,04	3,27	54,68	272,16	
Ужин											
салат из свеклы с чесноком	30	0,45	1,95	4,44	37,20	50	0,75	3,25	7,40	62,00	59
макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25	180	10,89	9,09	30,60	247,50	301
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	12,66	9,85	63,12	391,45	460	15,53	12,74	76,10	481,00	
Итого за день		43,92	42,76	224,09	1415,13		55,79	52,54	279,09	1770,00	

7 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная ячневая	150	3,80	5,00	24,00	157,60	200	5,05	6,65	32,00	210,13	266
какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	180	3,24	2,97	22,50	129,60	508
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	360	8,60	8,13	62,84	359,20	420	10,61	9,86	75,76	435,23	
Завтрак 2											
компот из кураги	150	0,23	0,00	15,07	60,75	180	0,27	0,00	18,09	72,90	531
итого за прием пищи		0,23	0,00	15,07	60,75		0,27	0,00	18,09	72,90	
Обед											
винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39,00	60	0,66	6,06	6,36	82,80	82
суп -лапша домашняя с курицей	150	6,99	6,61	8,45	115,17	180	6,55	7,27	10,11	128,49	162/409
рыба припущенная в молоке	50	6,70	3,60	1,55	64,50	70	0,94	5,04	2,17	90,30	342
картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,20	130	2,47	6,37	16,51	132,60	431
компот из изюма	150	0,30	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	530	19,51	19,16	60,71	485,62	670	14,72	25,14	77,75	624,59	
Полдник											
сырники из творога с молоком сгущенным	50/10	7,86	7,26	10,03	137,00	70/20	12,37	11,87	11,20	257,80	326
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	7,94	7,26	22,03	182,00	250	12,46	11,87	24,70	311,80	
Ужин											
суп молочный с рисом	180	4,34	4,64	14,86	118,62	200	4,82	5,16	16,52	131,80	170
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	7,47	4,96	48,04	266,62	450	8,72	5,56	56,12	309,30	
Итого за день		43,75	39,51	208,69	1354,19		46,78	52,43	252,42	1753,82	

8день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная пшенная	150	5,85	7,10	26,85	217,70	200	7,80	9,46	35,80	283,60	273
кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10	180	2,90	2,40	14,30	71,10	514
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	355	10,3	13,8	51,03	373,2	415	13,01	16,2	64,9	462,6	
Завтрак 2											
яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118
итого за прием пищи		0,40	0,40	9,80	47,00		0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед											
салат картофельный с солеными огурцами	30	0,51	1,59	3,15	28,80	60	0,10	3,18	6,30	57,60	65
борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	150/10/5	3,95	5,69	6,57	93,40	180/10/5	4,16	6,29	7,85	104,80	133/363/488
голубцы ленивые с соусом сметанным	50/20	4,75	6,27	8,76	85,56	70/20	6,45	7,93	9,56	110,56	377/451
пюре из гороха	110	10,70	1,05	21,30	128,04	130	12,66	1,24	25,18	151,30	422
компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00	527
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	565	23,32	14,92	79,71	512,30	705	27,62	19,04	97,79	640,76	
Полдник											
пирожки печеные с яблоками	50	3,00	3,20	23,00	133,46	70	4,80	4,48	32,20	186,84	562/623
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	3,08	3,2	35	178,46	250	4,89	4,48	45,7	240,84	
Ужин											
салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	40	0,28	4,04	0,80	40,80	36
котлеты картофельные	150	5,00	7,40	17,20	155,00	180	6,00	8,87	20,60	185,90	212
чай с сахаром с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,90	180	0,09	0,00	13,68	54,90	505
хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	8,34	10,75	51,16	334,50	450	10,17	13,31	59,68	399,10	
Итого за день		45,44	43,06	226,70	1445,46		56,09	53,46	277,87	1790,30	

9 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет выход	пищевые вещества				3-7лет выход	пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная Дружба	150	5,16	7,10	24,30	172,05	200	5,54	9,46	32,40	229,40	266
чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90	507
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	355	8,06	12,56	48,49	329,35	415	9,20	15,00	61,51	410,20	
Завтрак 2											
сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
итого за прием пищи		0,75	0,15	15,15	69,00		0,90	0,18	18,18	82,80	
Обед											
салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,33	3,00	1,89	36,00	60	0,66	6,00	3,78	72,00	4
суп картофельный с клецками с курицей	150	6,60	5,92	39,13	120,28	180	6,74	6,23	11,20	127,87	151/178/409
зразы из говядины с манной кашей	50	6,40	5,70	5,75	100,00	70	8,96	7,98	8,05	140,00	380
макаронные изделия отварные	110	4,15	1,50	21,30	106,26	130	4,90	1,59	25,16	125,60	297
соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	40	0,44	1,50	2,78	26,24	462
напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	180	0,63	0,27	20,52	87,30	538
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	500	20,71	13,67	102,96	493,29	610,00	25,03	16,47	89,53	598,27	
Полдник											
шанежка наливная	50	3,80	3,40	23,20	139,00	70	4,56	4,76	32,48	194,60	569
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	501
итого за прием пищи	200	3,88	3,40	35,20	184,00	250	4,65	4,76	45,98	248,60	
Ужин											
запеканка рисовая	150	3,38	1,35	33,00	183,93	200	4,50	1,80	44,10	217,00	289
соус молочный сладкий	30	0,36	1,91	4,71	39,15	30	0,36	1,91	4,71	39,15	449
чай с сахаром с лимоном	180/7	0,09	0,00	13,68	54,90	180/7	0,09	0,00	13,68	54,90	504
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	407	6,87	3,58	71,07	371,98	467	8,75	4,11	87,09	428,55	
Итого за день		40,27	33,36	272,87	1447,62		48,53	40,52	302,29	1768,42	

10 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная рисовая	150	4,16	6,46	24,30	172,05	200	5,54	8,62	32,40	229,40	274
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	360	5,81	6,62	54,14	298,05	420	7,95	8,86	67,16	378,90	
Завтрак 2											
сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
итого за прием пищи	100	0,75	0,15	15,15	69,00	100	0,90	0,18	18,18	82,80	
Обед											
салат из отварной свеклы с солеными огурцами	30	0,36	3,12	1,95	37,20	60	0,72	6,24	3,90	74,40	53
щи из свежей капусты с мясом со сметаной	150/10/5	4,13	7,75	8,91	103,90	180/10/5	4,38	8,36	10,65	117,40	145/363/488
мясо тушеное	50	7,60	8,70	1,10	113,50	70	10,64	12,18	1,54	158,90	369
каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	130	7,41	6,79	32,13	219,31	243
компот из изюма	150	0,30	0,00	15,00	60,75	180	0,36	0,00	18,00	72,90	531
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи		21,34	22,52	71,88	557,72	640	26,59	27,73	86,92	686,01	
Полдник											
коржик молочный	60	5,10	7,30	39,30	239,00	70	6,50	8,52	45,85	278,83	598
чай с сахаром	150	0,80	0,00	12,00	45,00	180	0,90	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	210	5,90	7,30	51,30	284,00	250	7,40	8,52	59,35	332,83	
Ужин											
уха с крупой	180	4,68	2,78	10,35	76,14	200	5,20	3,58	11,50	84,60	158
чай с сахаром	180	0,90	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	8,62	3,10	43,53	224,14	450	9,10	3,98	51,10	262,10	
Итого за день		42,42	39,69	236,00	1432,91		51,94	49,27	282,71	1742,64	

