

Утверждено
приказом заведующего
МКДОУ «Детский сад № 15 «Радуга»
Ноздриной Е.В.
от 07.07.2022 № 148



**Десятидневное меню
МКДОУ "Детский сад № 15 "Радуга"
для детей с 12-ти часовым пребыванием возрастной категорией от 1-3
лет на осенне-зимний период
(пищевблок полного цикла)**

| № рец | Прием пищи. Наименование блюда. | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|-------|---|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| | День 1. Завтрак | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с маслом сливочным, джемом | 20\5,5 | 2,29 | 3,7 | 10,5 | 84,46 | |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 150 | 2,4 | 2,58 | 30 | 152,82 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,8 | 16 | 100,4 | |
| | Итого за завтрак | 360 | 7,49 | 9,08 | 56,5 | 337,68 | 0 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| ПП | Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте | 190 | 0 | 0 | 18 | 72 | |
| | Итого за 2-й завтрак | 190 | 0 | 0 | 18 | 72 | 0 |
| | Обед | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 50 | 1,4 | 2,7 | 3 | 41,9 | 3 |
| 37 | Суп картофельный с клецками | 130\20 | 2,3 | 3,01 | 17 | 104,29 | |
| 288 | Птица отварная (кура) в первое блюдо | 5 | 0,68 | 0,68 | 0,027 | 8,948 | |
| 260 | Гуляш из говядины | 50\20 | 8,2 | 13,26 | 4,24 | 169,1 | 1 |
| 321 | Картофельное пюре | 100 | 2,06 | 6,06 | 12 | 110,78 | 2,5 |
| 240 | Компот из свежих фруктов (яблоки) | 150 | 0,14 | 0,14 | 25 | 101,82 | 1,5 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за обед | 545 | 16,1 | 26,09 | 67,947 | 570,998 | 8 |
| | Полдник | | | | | | |
| ПП | Сдобные булочные изделия в ассортименте | 50 | 2,14 | 0,07 | 11,3 | 54,39 | |
| ПП | Йогурт | 150 | 3,75 | 4,65 | 22,1 | 145,25 | |
| | Итого за полдник | 200 | 5,89 | 4,72 | 33,4 | 199,64 | 0 |
| | Ужин | | | | | | |
| 244 | Рыба припущенная с овощами | 50\50 | 14,96 | 10,33 | 6,64 | 179,37 | 1,4 |
| 316 | Рис припущенный | 100 | 2,23 | 2,6 | 13,3 | 85,52 | |
| 392 | Чай с сахаром | 170\10 | 0 | 0 | 9,4 | 37,6 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за ужин | | 18,51 | 13,17 | 36,02 | 336,65 | 1,4 |
| | Итого за день | 1295 | 47,99 | 53,06 | 211,867 | 1516,968 | 9,4 |

Составлено: зам. нач-ка ТО Вилкова О.А.

экспертное заключение № 01/2020 от 16.08.2020 г.



| № рец. | Прием пищи. Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|-----------------------------|---|----------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| День 2. Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 20\5\5 | 1,4 | 2,8 | 10,8 | 74 | 0,5 |
| 84 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 145\5 | 2,42 | 2,7 | 26 | 137,98 | |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,4 | 107,4 | 0 |
| Итого за завтрак | | 360 | 9,22 | 11,3 | 45,2 | 319,38 | 0,5 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (бананы) | 140 | 2,1 | 0 | 28,5 | 122,4 | 10 |
| Итого за 2-й завтрак | | 140 | 2,1 | 0 | 28,5 | 122,4 | 10 |
| Обед | | | | | | | |
| 33 | Салат из отварной свеклы | 40 | 1,9 | 4 | 3 | 55,6 | 2,5 |
| 66 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 160\10 | 1,1 | 3,3 | 9,1 | 70,5 | 3,5 |
| 241 | Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо | 6 | 1,1 | 1,05 | 0,1 | 14,25 | 0,1 |
| 289 | Рагу из птицы | 30\130 | 7,3 | 5,9 | 15 | 142,3 | |
| 398 | Напиток плодов из шиповника | 150 | 0,5 | 0,2 | 15,7 | 66,6 | 50 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| Итого за обед | | 546 | 13,22 | 14,69 | 49,58 | 383,41 | 56,1 |
| Полдник | | | | | | | |
| ПП | Сдобные булочные изделия в ассортименте | 50 | 4,763 | 8,387 | 16 | 158,535 | |
| ПП | Снежок | 150 | 4 | 3,7 | 16,5 | 116,6 | |
| Итого за полдник | | 200 | 8,763 | 12,087 | 32,5 | 273,835 | 0 |
| Ужин | | | | | | | |
| 130/351 | Сырники из творога с морковью с соусом молочным сладким | 125\30 | 9,7 | 8 | 13,4 | 164,4 | |
| 394 | Чай с молоком и сахаром | 128\60\12 | 3 | 3,2 | 15,2 | 101,6 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| ПП | Хлеб пшеничный | 25 | 2,4 | 0,2 | 12,6 | 61,8 | |
| Итого за ужин | | 400 | 16,42 | 11,64 | 47,88 | 361,96 | 0 |
| Итого за день | | 1646 | 49,723 | 49,717 | 203,66 | 1460,985 | 66,6 |

Составлено: зав. каб-ка ТО Вилкова О.А.

экспертное заключение №001/2274 от 26.08.2020 г.



| № рец. | Прием пищи. Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|--------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| | День 3. Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 20\8 | 0,9 | 2 | 8,1 | 54 | |
| 168 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 145\5 | 3,6 | 4,7 | 25 | 156,7 | |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,8 | 12,9 | 89,2 | |
| | Итого за завтрак | 358 | 7,6 | 9,5 | 46 | 299,9 | 0 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| ПП | Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте | 190 | 0 | 0 | 17 | 68 | |
| | Итого за 2-й завтрак | 190 | 0 | 0 | 17 | 68 | 0 |
| | Обед | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 1,3 | 3 | 3,4 | 45,8 | 5,2 |
| 84 | Суп картофельный с рыбными консервами | 150\18 | 7,5 | 6,3 | 24,5 | 184,7 | 0,6 |
| 244 | Плов из отварной говядины | 40\100 | 8,5 | 5 | 17,4 | 148,6 | 0,8 |
| 240 | Компот из свежих фруктов (груши) | 150 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 94,1 | 1,08 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за обед | 528 | 18,72 | 14,64 | 75,18 | 507,36 | 7,68 |
| | Полдник | | | | | | |
| ПП | Сдобные булочные изделия в ассортименте | 50 | 0,07 | 0,1 | 17 | 69,18 | |
| ПП | Кефир | 150 | 4,5 | 3,7 | 6 | 76,6 | |
| | Итого за полдник | 200 | 4,57 | 3,8 | 23 | 144,48 | 0 |
| | Ужин | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (Огурец) | 55 | 0,7 | 0,08 | 2,1 | 11,92 | 5 |
| 215 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 105\5 | 5,2 | 16,2 | 21,2 | 251,4 | |
| ПП | Кондитерское изделие (вафли) | 15 | 3,2 | 1 | 8 | 53,8 | |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | 165\10\5 | 0 | 0 | 9,9 | 39,6 | 1,08 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| ПП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,95 | 0,2 | 10,1 | 50 | |
| | Итого за ужин | 400 | 12,37 | 17,72 | 57,98 | 440,88 | 6,08 |
| | Итого за день | 1676 | 43,26 | 45,66 | 219,16 | 1460,62 | 13,76 |

Согласовано: зам. нач-ка ТО Яшикова О.А.

экспертное заключение № 01/2244 от 20.08.2020 г.



| № рец. | Прием пищи. Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|--------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| | День 4. Завтрак | | | | | | |
| 10 | Салат из кукурузы консервированной | 50 | 0,75 | 0,35 | 5,3 | 27,35 | |
| ПП | Батон пшеничный | 20 | 1,95 | 0,2 | 10,1 | 50 | |
| 204 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 100 | 2,95 | 5,25 | 18 | 131,05 | 0,9 |
| 391 | Чай б/с со сгущенным молоком | 200 | 0 | 0 | 8,5 | 34 | |
| | Итого за завтрак | 360 | 5,65 | 5,8 | 41,9 | 242,4 | 0,9 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 165 | 0,4 | 0 | 13 | 53,6 | 15 |
| | Итого за 2-й завтрак | 165 | 0,4 | 0 | 13 | 53,6 | 15 |
| | Обед | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 50 | 1,6 | 3,3 | 4 | 52,1 | 5,3 |
| 57 | Борщ с картофелем и капустой со сметаной | 160\10 | 1,4 | 1,4 | 1,47 | 24,08 | 5 |
| 241 | Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо | 6 | 1,1 | 1,05 | 0,1 | 14,25 | 0,1 |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | 60 | 3,6 | 3 | 11,32 | 86,68 | 3,7 |
| 127 | Картофель отварной в молоке | 100 | 2,1 | 2,4 | 10,6 | 72,4 | 6,3 |
| 355 | Кисель из кураги | 150 | 0 | 0 | 20,8 | 83,2 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за обед | 546 | 11,12 | 11,39 | 54,97 | 366,87 | 20,4 |
| | Полдник | | | | | | |
| ПП | Сдобные булочные изделия в ассортименте | 50 | 1,5 | 0,79 | 13 | 65,11 | |
| ПП | Ряженка | 150 | 4,5 | 6 | 6,2 | 97,5 | |
| | Итого за полдник | 200 | 6 | 6,79 | 19,2 | 161,91 | 0 |
| | Ужин | | | | | | |
| 186 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 3 | 4,27 | 11,6 | 96,83 | |
| 29\348 | Биточки рыбные с соусом томатным | 70\30 | 2 | 5,23 | 10 | 95,07 | 0,37 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,8 | 16 | 100,4 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за ужин | 400 | 9,12 | 12,54 | 44,28 | 326,46 | 0,37 |
| | Итого за день | 1671 | 32,29 | 36,52 | 173,35 | 1151,24 | 36,67 |

Согласовано: зам. нач-ка ТО Филкова О.А.

экспертное заключение № 01/22 от 28.08.2020г.



| № рец. | Прием пищи. Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|-----------------------------|---|----------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| День 5. Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с маслом сливочным, повидлом | 20\5\5 | 2,29 | 3,7 | 10,5 | 84,46 | |
| 237/351 | Запеканка из творога с молочным соусом сладким | 100\30 | 8,3 | 15,44 | 33 | 304,16 | |
| 392 | Чай с молоком и сахаром | 128\60\12 | 3 | 3,2 | 15,2 | 101,6 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 11,3 | 18,64 | 48,2 | 405,76 | 0 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| ПП | Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте | 190 | 0 | 0 | 18 | 72 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 190 | 0 | 0 | 18 | 72 | 0 |
| Обед | | | | | | | |
| 8 | Салат из моркови и яблок | 30 | 0,15 | 1,5 | 1,2 | 18,9 | 0,9 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 4,1 | 3,9 | 12 | 99,5 | 0,6 |
| 241 | Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо | 6 | 1,1 | 1,05 | 0,1 | 14,25 | 0,1 |
| 153 | Жаркое по домашнему с говядиной | 40\150 | 12,8 | 11,02 | 14 | 206,38 | 5,1 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 0,25 | 0,015 | 20,75 | 84,135 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| Итого за обед | | 546 | 19,72 | 17,725 | 54,73 | 457,325 | 6,7 |
| Полдник | | | | | | | |
| 454/461 | Пирожки печенные сдобные с капустой | 50 | 1,5 | 2,4 | 16,3 | 92,8 | |
| ПП | Йогурт | 150 | 3,7 | 4,65 | 22,16 | 141 | |
| Итого за полдник | | 200 | 5,2 | 7,05 | 38,46 | 238,09 | 0 |
| Ужин | | | | | | | |
| ПП | Кондитерское изделие (печенье) | 15 | 0,2 | 0,02 | 3,3 | 14,18 | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (Помидор) | 60 | 0,87 | 0,2 | 3,5 | 19,28 | 13 |
| 191 | Рис отварной с овощами | 135 | 4,8 | 8,8 | 16 | 162,4 | 0,37 |
| 398 | Напиток плодов из шиповника | 150 | 0,5 | 0,2 | 15,7 | 66,6 | 50 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| ПП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,95 | 0,2 | 10,1 | 50 | |
| Итого за ужин | | 400 | 9,44 | 9,64 | 51,98 | 332,44 | 63,37 |
| Итого за день | | 1696 | 45,66 | 53,055 | 211,37 | 1505,615 | 70,07 |

Согласовано: зам. нач - ка ТО Филкина О.А.

экспертное заключение № 011/2274 от 26.08.2020 г.



| № рец. | Прием пищи. Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|--------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| | День 6. Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 20\8 | 0,9 | 2 | 8,1 | 54 | |
| 185 | Каша молочная овсянная жидкая с маслом сливочным | 145\5 | 5,8 | 14,3 | 26,06 | 256,14 | |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,8 | 12,9 | 89,2 | |
| | Итого за завтрак | 358 | 9,8 | 19,1 | 47,06 | 399,34 | 0 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| | Фрукты свежие (груши) | 150 | 0,6 | 0 | 15,5 | 64,4 | 7,5 |
| | Итого за 2-й завтрак | 150 | 0,6 | 0 | 15,5 | 64,4 | 7,5 |
| | Обед | | | | | | |
| 31 | Салат из отварной свеклы с сыром | 40 | 2,5 | 2,5 | 3,7 | 47,3 | 3 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 140\20 | 0,7 | 1,14 | 9,8 | 52,26 | 0,06 |
| 200 | Капуста тушенная с мясом | 30\130 | 7 | 5 | 28,5 | 187 | 1,8 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 150 | 0,25 | 0,015 | 20,75 | 84,135 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за обед | 530 | 11,77 | 8,895 | 69,43 | 404,855 | 4,86 |
| | Полдник | | | | | | |
| ПП | Сдобные булочные изделия в ассортименте | 50 | 1,5 | 1,09 | 7 | 43,81 | |
| ПП | Снежок | 150 | 4,1 | 3,75 | 16,5 | 116,6 | |
| | Итого за полдник | 200 | 5,6 | 4,84 | 23,5 | 159,96 | 0 |
| | Ужин | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 50 | 1,4 | 2,7 | 3 | 41,9 | 3 |
| 216 | Омлет с сыром со сливочным маслом | 125\5 | 8,3 | 8,7 | 25,28 | 212,62 | |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | 165\10\5 | 0 | 0 | 9,9 | 39,6 | 1,08 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| ПП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,95 | 0,2 | 10,1 | 50 | |
| | Итого за ужин | 400 | 12,97 | 11,84 | 54,96 | 378,28 | 4,08 |
| | Итого за день | 1638 | 40,74 | 44,675 | 210,45 | 1406,835 | 16,44 |

Согласовано: зам. нач-ка ТО Филкова О.А.
экспертное заключение № 01/2244



26.08.2020г.

| № реп. | Прием пищи. Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|-----------------------------|---|----------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| День 7. Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 20\5\5 | 1,4 | 2,8 | 10,8 | 74 | 0,5 |
| 185 | Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом | 145\5 | 2,41 | 6,47 | 23 | 159,87 | |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,4 | 107,4 | 0 |
| Итого за завтрак | | 360 | 9,21 | 15,07 | 42,2 | 341,27 | 0,5 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| ПП | Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте | 190 | 0 | 0 | 17 | 68 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 190 | 0 | 0 | 17 | 68 | 0 |
| Обед | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты с луком | 40 | 0,9 | 2,6 | 2,5 | 37 | 4 |
| 34 | Свекольник со сметаной | 150\10 | 5,2 | 3,4 | 1,4 | 57 | 1,1 |
| 241 | Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо | 6 | 1,1 | 1,05 | 0,1 | 14,25 | 0,1 |
| 322 | Картофельное пюре с морковью | 100 | 2,4 | 5,3 | 7,5 | 87,3 | 4 |
| 174\348 | Тефтели из говядины с соусом томатным | 40\30 | 1,25 | 1,03 | 28 | 126,27 | 1 |
| 376 | Компот из сушеных плодов (чернослив) | 150 | 0,25 | 0,015 | 20,75 | 84,135 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| Итого за обед | | 546 | 12,42 | 13,635 | 66,93 | 440,115 | 10,2 |
| Полдник | | | | | | | |
| 454/470 | Пирожки печенные сдобные с яблоками | 50 | 1 | 1 | 15 | 73 | 0,008 |
| ПП | Ряженка | 150 | 4,5 | 6 | 6,2 | 97,5 | |
| Итого за полдник | | 200 | 5,5 | 7 | 21,2 | 169,8 | 0,008 |
| Ужин | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые | 150\10 | 7,03 | 8,47 | 6,7 | 131,15 | 0,01 |
| 384 | Кисель молочный | 200 | 4 | 2,7 | 20,08 | 120,62 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| ПП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,95 | 0,2 | 10,1 | 50 | |
| Итого за ужин | | 400 | 14,3 | 11,61 | 43,56 | 335,93 | 0,01 |
| Итого за день | | 1696 | 41,43 | 47,315 | 190,89 | 1355,115 | 10,718 |

Составлено: зам. нат-ка ТО

экспертное заключение

Вилкова О.А.

№ 01/2244



от 26.08.2020г.

| № рец. | Прием пищи. Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|---------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| | День 8. Завтрак | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с маслом сливочным, джемом | 20\5\5 | 2,2 | 3,7 | 10,9 | 85,7 | |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 150 | 2,4 | 2,58 | 30 | 152,82 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,8 | 16 | 100,4 | |
| | Итого за завтрак | 360 | 7,4 | 9,08 | 56,9 | 338,92 | 0 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 160 | 0,9 | 0 | 15 | 63,6 | 91 |
| | Итого за 2-й завтрак | 160 | 0,9 | 0 | 15 | 63,6 | 91 |
| | Обед | | | | | | |
| 71 | Салат из моркови с сахаром | 35 | 0,5 | 0,1 | 2 | 10,9 | 6,1 |
| 86 | Суп Лапша домашняя | 145 | 2,5 | 1,7 | 17 | 93,3 | |
| 288 | Птица отварная(кура) в первое блюдо | 5 | 0,68 | 0,68 | 0,027 | 8,948 | |
| 228 | Рыба припущенная в молоке | 90 | 6,2 | 6,8 | 0,033 | 86,132 | |
| 125 | Картофель отварной с маслом | 100\5 | 2,9 | 9,9 | 19 | 176,7 | 7 |
| 355 | Кисель из кураги | 150 | 0 | 0 | 20,8 | 83,2 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за обед | 550 | 14,1 | 19,42 | 65,54 | 493,34 | 13,1 |
| | Полдник | | | | | | |
| ПП | Сдобные булочные изделия в ассортименте | 50 | 1,5 | 0,79 | 15 | 73,11 | |
| ПП | Йогурт | 150 | 3,75 | 4,65 | 22,1 | 140,8 | |
| | Итого за полдник | 200 | 5,25 | 5,44 | 37,1 | 218,36 | 0 |
| | Ужин | | | | | | |
| 53 | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком | 50 | 2,4 | 4,8 | 6 | 76,8 | 0,7 |
| 298\348 | Голубцы ленивые с томатным соусом | 130\30 | 11,6 | 10,7 | 14 | 198,7 | 0,2 |
| 392 | Чай с сахаром | 170\10 | 0 | 0 | 9,4 | 37,6 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за ужин | 410 | 15,32 | 15,74 | 36,08 | 347,26 | 0,9 |
| | Итого за день | 1680 | 42,97 | 49,68 | 210,62 | 1461,48 | 105 |

Согласовано: зам. нач - ка ТО Вилкова О.А.

экспертное заключение № 01/2244 от 26.08.2020г.



| № рец. | Прием пищи. Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|-----------------------------|---|----------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| День 9. Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 20\8 | 0,9 | 2 | 8,1 | 54 | |
| 185 | Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом | 145\5 | 3,1 | 15,7 | 24,3 | 250,9 | |
| 394 | Чай с молоком и сахаром | 110\60\10 | 3 | 3,2 | 15,2 | 101,6 | |
| Итого за завтрак | | 358 | 7 | 20,9 | 47,6 | 406,5 | 0 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| ПП | Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте | 190 | 0 | 0 | 19 | 76 | |
| Итого за 2-й завтрак | | 190 | 0 | 0 | 19 | 76 | 0 |
| Обед | | | | | | | |
| 16 | Салат летний | 50 | 3,4 | 1,64 | 4 | 44,36 | 1,8 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной | 160\10 | 0,9 | 1,79 | 13 | 71,71 | |
| 241 | Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо | 6 | 1,1 | 1,05 | 0,1 | 14,25 | 0,1 |
| 179 | Птица (кура) в соусе | 60 | 4,12 | 7,504 | 19,95 | 163,816 | |
| 316 | Рис припущенный | 80 | 1,9 | 2,2 | 12,8 | 78,6 | |
| 374 | Компот из апельсинов | 150 | 0,1 | 0,014 | 20,7 | 83,326 | 4 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| Итого за обед | | 536 | 12,84 | 14,438 | 77,23 | 490,222 | 5,9 |
| Полдник | | | | | | | |
| 470 | Булочка Дорожная | 50 | 1,6 | 1,46 | 21 | 103,54 | |
| ПП | Кефир | 150 | 4,5 | 3,75 | 6 | 76,6 | |
| Итого за полдник | | 200 | 6,1 | 5,21 | 27 | 179,29 | 0 |
| Ужин | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие(Огурец) | 50 | 0,7 | 0,08 | 2,1 | 11,92 | 5 |
| 200 | Капуста тушенная с мясом | 30\130 | 7 | 5,03 | 28,5 | 187,27 | 1,8 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,8 | 12,9 | 89,2 | |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| Итого за ужин | | 410 | 12,12 | 8,15 | 50,18 | 322,55 | 6,8 |
| Итого за день | | 1694 | 38,06 | 48,698 | 221,01 | 1474,562 | 12,7 |

Составлено: зам. нач - ка ТО Вилкова О.Ф.
экспертное заключение № 06/2244 от 26.08.2020 г.



| № рец. | Прием пищи. Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | С |
|---------|--|----------------|------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | Э.Ц. | |
| | День 10. Завтрак | | | | | | |
| 177 | Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным | 145\5 | 2,4 | 1,96 | 24 | 123,24 | |
| 7 | Сыр порционно | 5 | 0,7 | 0,9 | 4 | 26,9 | 0,5 |
| ПП | Батон пшеничный | 20 | 1,95 | 0,2 | 10,1 | 50 | |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 5,8 | 8,4 | 107,4 | 0 |
| | Итого за завтрак | 355 | 10,45 | 8,86 | 46,5 | 307,54 | 0,5 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 140 | 0,3 | 0 | 11,03 | 45,32 | 12 |
| | Итого за 2-й завтрак | 140 | 0,3 | 0 | 11,03 | 45,32 | 12 |
| | Обед | | | | | | |
| 10 | Салат из кукурузы консервированной | 40 | 0,4 | 0,2 | 3,2 | 16,2 | |
| 76 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 150\10 | 3,2 | 2,1 | 7,2 | 60,5 | |
| 241 | Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо | 6 | 1,1 | 1,05 | 0,1 | 14,25 | 0,1 |
| 161\348 | Биточки из говядины с соусом томатным | 60\30 | 4,5 | 10 | 7,54 | 138,16 | |
| 195 | Макаронные изделия отварные с овощами | 80 | 0,41 | 1,8 | 14,4 | 75,44 | 0,2 |
| 347 | Компот из плодов консервированных | 150 | 0,3 | 0 | 6,1 | 25,6 | 1,5 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за обед | 546 | 11,23 | 15,39 | 45,22 | 364,31 | 1,8 |
| | Полдник | | | | | | |
| 410 | Ватрушка с творогом | 50 | 1,9 | 1,46 | 17,7 | 91,54 | 0,001 |
| ПП | Снежок | 150 | 4 | 3,7 | 16,5 | 116,6 | |
| | Итого за полдник | 200 | 5,9 | 5,16 | 34,2 | 206,84 | 0,001 |
| | Ужин | | | | | | |
| 226 | Рыба отварная | 80 | 6,4 | 4,8 | 11 | 112,8 | |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,3 | 7,2 | 14 | 130 | 3 |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | 165\10\5 | 0 | 0 | 9,9 | 39,6 | 1,08 |
| ПП | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | |
| | Итого за ужин | 400 | 10,02 | 12,24 | 41,58 | 316,56 | 4,08 |
| | Итого за день | 1641 | 37,9 | 41,65 | 178,53 | 1240,57 | 18,381 |
| | Итого за 10 дней | 16333 | 420,023 | 470,03 | 2030,907 | 14033,99 | 359,739 |
| | Норма | | 42 | 47 | 203 | 1400 | 35 |

Согласовано:

зам. нач - ка ТО Вишкова
экспертное заключение №06/2274



26.08.2020

| Калорийность завтраков 20-25% рациона | Норма | Факт |
|---------------------------------------|---------|----------|
| | 280-350 | 339,869 |
| Калорийность 2 завтраков 5% рациона | 70 | 70,535 |
| Калорийность обедов 30-35% рациона | 420-490 | 447,8805 |
| Калорийность полдников 10-15% рациона | 140-210 | 195,2205 |
| калорийность ужинов 20-25% рациона | 280-350 | 349,897 |

Для обеспечения воспитанников здоровым питанием при разработке примерного меню использованы следующие документы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М., 2010;
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. Доц.Л.С. Коровка и доц. И.И. Добросердова, Уральский региональный центр питания 2004.
3. Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2002

Составлено: зам. кат-ка ТО Жикова О.А.

экспертное заключение № 01/2244

