

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



**Десятидневное меню  
МКДОУ "Детский сад № 15 "Радуга"  
с 12-ти часовым пребыванием детей с возрастной категорией от 3-7 лет  
на весенне-летний период  
(пищевблок полного цикла)**

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	<b>День 1. Завтрак</b>						
2	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	30\5\5	3,06	4,95	14,62	115,27	
93	Суп молочный с вермишелью	1\200	3,2	3,4	39,8	202,6	
395	Кофейный напиток с молоком	1\200	3,2	3,2	17,8	112,8	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9,46</b>	<b>11,55</b>	<b>72,22</b>	<b>430,67</b>	<b>0</b>
	2-й завтрак						
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	1\200	0	0	21	84	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	
	<b>Обед</b>						
10	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,1	3,7	49,5	5
37	Суп картофельный с клецками	175\25	3,08	4,022	21,036	132,662	0
288	Птица отварная (кура) в первое блюдо	8	1,1	1,1	0,044	14,476	
260	Гуляш из говядины	55\20	8,4	13,1	2,4	161,1	1,1
321	Картофельное пюре	150	3,1	9,1	14,8	153,5	6
240	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0,16	0,16	27,88	113,6	1,9
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>723</b>	<b>20,84</b>	<b>31,182</b>	<b>86,56</b>	<b>710,238</b>	<b>14</b>
	<b>Полдник</b>						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	2,2	0,1	15,9	73,3	
ПП	Йогурт	180	4,5	5,58	26,6	169,2	0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>5,68</b>	<b>42,5</b>	<b>247,92</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>						
244	Рыба припущенная с овощами	50\50	14,96	10,33	6,64	179,37	1,4
316	Рис припущенный	130	2,9	3,4	17,3	111,4	
392	Чай с сахаром	188\12	0	0	10,5	42	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>19,81</b>	<b>13,93</b>	<b>44,54</b>	<b>382,77</b>	<b>1,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2063</b>	<b>56,81</b>	<b>62,342</b>	<b>266,82</b>	<b>1855,598</b>	<b>15,4</b>

Согласовано: зам. начальника ТО Вилкова О.Ф.  
экспертное заключение № СК/2272 от 26.08.2020г.





№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	<b>День 2. Завтрак</b>						
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30\5\5	1,9	3,8	14,5	99,8	0,5
84	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	194\6	1,4	3,5	29,9	156,7	0
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>8,7</b>	<b>13,1</b>	<b>52,8</b>	<b>363,9</b>	<b>0,5</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,1	0	28,5	122,4	10
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>140</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>28,5</b>	<b>122,4</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>						
33	Салат из отварной свеклы	60	2,8	5,7	4,2	79,3	4,9
66	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	230\12	1,7	4,82	6,6	76,58	7
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
289	Рагу из птицы	40\200	11,05	8,95	22,7	215,55	
398	Напиток плодов из шиповника	180	0,68	0,28	18,9	80,84	70
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>21,23</b>	<b>21,75</b>	<b>69,32</b>	<b>557,95</b>	<b>81,916</b>
	<b>Полдник</b>						
ПП	Пряники	70	3,23	5,08	44,15	235,24	
ПП	Снежок	180	5	4,5	19,8	139,7	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,23</b>	<b>9,58</b>	<b>63,95</b>	<b>374,94</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>						
130\351	Сырники из творога с морковью с соусом молочным сладким	200\30	14,41	14,51	22,86	279,67	0,01
394	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	3	3,2	15,2	101,6	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>19,36</b>	<b>17,91</b>	<b>48,16</b>	<b>431,27</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2040</b>	<b>59,62</b>	<b>62,34</b>	<b>262,73</b>	<b>1850,46</b>	<b>92,426</b>

Согласовано: зам. начальника ТО Вилкова О.А.

экспертное заключение №001/2272 от 22.08.2022 г.



№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
<b>День 3. Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\5	1,2	2,5	10,2	68,1	
168	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	194\6	3,55	6,29	28,95	186,61	
382	Какао с молоком	200	3,5	3,2	17,2	111,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>8,25</b>	<b>11,99</b>	<b>56,35</b>	<b>366,31</b>	<b>0</b>
<b>2-й завтрак</b>							
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	23	92	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
15	Салат из свежих помидоров	60	1,57	3,61	4,1	55,17	15
84	Суп картофельный с рыбными консервами	220\30	11,2	9,4	36,6	275,8	1
244	Плов из отварной говядины	50\120	10,38	6,123	20,03	176,747	1
240	Компот из свежих фруктов (груши)	180	0,162	0,162	27,9	113,706	1,3
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>26,612</b>	<b>19,895</b>	<b>105,33</b>	<b>706,823</b>	<b>18,3</b>
<b>Полдник</b>							
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	0,1	0,2	21,54	88,36	
ПП	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	92	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>4,7</b>	<b>28,74</b>	<b>179,26</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
71	Овощи натуральные свежие (Огурец)	70	1,01	0,117	3,03	17,213	7
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	150\5	7,46	22,89	29,89	355,41	
393	Чай с сахаром и лимоном	183\12\5	0	0	11	44	1,2
ПП	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,25	12,6	62,25	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>10,87</b>	<b>23,257</b>	<b>56,52</b>	<b>478,873</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2045</b>	<b>51,232</b>	<b>59,842</b>	<b>269,94</b>	<b>1823,266</b>	<b>26,5</b>

Согласовано: зам. начальника ТО Филкова О.  
 экспертное заключение №001/2249 от 26.08.2022 г.





№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	<b>День 4. Завтрак</b>						
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	4,58	80,04	
204	Макаронные изделия, запеченные с сыром	140	4,28	7,9	26,3	193,42	1,32
ПП	Батон пшеничный	20	1,95	0,3	11,1	54,9	
391	Чай б/с со сгущенным молоком	200	0	0	8,5	34	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,31</b>	<b>12,8</b>	<b>50,48</b>	<b>362,36</b>	<b>1,32</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,6	0	16,3	67,6	17
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>170</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16,3</b>	<b>67,6</b>	<b>17</b>
	<b>Обед</b>						
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,98	3,98	5,2	64,54	10
57	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	230/12	2,47	2,6	28,56	147,52	10
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
294	Запеканка из печени с рисом	80	4,8	4,11	15,1	116,59	5
127	Картофель отварной в молоке	150	3,27	3,7	16	110,38	11
355	Кисель из кураги	180	0	0	25	100	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>17,52</b>	<b>16,39</b>	<b>106,78</b>	<b>644,71</b>	<b>36,016</b>
	<b>Полдник</b>						
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	70	1,2	0,1	15,56	67,94	
ПП	Ряженка	180	5,4	7,2	7,5	116,4	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>7,3</b>	<b>23,06</b>	<b>184,34</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>						
9	Колбаса отварная порциями	19	2,4	4,21	0,28	48,61	
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	200	3,2	3,2	17,8	112,8	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,4	20,2	100	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>459</b>	<b>14,5</b>	<b>17,31</b>	<b>59,88</b>	<b>453,31</b>	<b>0,37</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2049</b>	<b>50,53</b>	<b>53,8</b>	<b>256,5</b>	<b>1712,32</b>	<b>54,706</b>

Согласовано: зам. начальника ТО Яткова О.

экспертное заключение №01/2272 от





№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С	
			Б	Ж	У	Э.Ц.		
<b>День 5. Завтрак</b>								
2	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	30\5\5	3,06	4,95	14,62	115,27		
237/351	Запеканка из творога с молочным соусом сладким	130\30	8,23	15,68	30,88	297,56		
392	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	3	3,2	15,2	101,6		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>400</b>	<b>14,29</b>	<b>23,83</b>	<b>60,7</b>	<b>514,43</b>	<b>0</b>
<b>2-й завтрак</b>								
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	21	84		
<b>Итого за 2-й завтрак</b>			<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
8	Салат из отварной моркови и яблок	60	0,3	3,05	2,47	38,53	1,98	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,53	135,51	0,8	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016	
153	Жаркое по домашнему с говядиной	50\170	14,83	12,76	16,68	240,88	14,6	
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,3	0,018	24,9	100,962		
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		
<b>Итого за обед</b>			<b>718</b>	<b>25,92</b>	<b>23,098</b>	<b>77,5</b>	<b>621,562</b>	<b>17,396</b>
<b>Полдник</b>								
454/461	пирожки печеные сдобные с капустой	70	2,1	3,4	20,9	122,6		
ПП	Йогурт	180	4,5	5,58	26,6	169,2	0	
<b>Итого за полдник</b>			<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>8,98</b>	<b>47,5</b>	<b>297,22</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
71	Овощи натуральные свежие (Помидор)	70	0,97	0,2	3,8	20,88	15,16	
191	Рис отварной с овощами	180	6,48	11,85	23,24	225,53	0,5	
398	Напиток плодов из шиповника	180	0,68	0,28	18,9	80,84	70	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50		
<b>Итого за ужин</b>			<b>450</b>	<b>10,08</b>	<b>12,53</b>	<b>56,04</b>	<b>377,25</b>	<b>85,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2018</b>	<b>56,89</b>	<b>68,438</b>	<b>262,74</b>	<b>1894,462</b>	<b>103,056</b>

Согласовано: зам. начальника ТО Вилкова О.А.

экспертное заключение № 01/2272 от 26.08.2020 г.



№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	<b>День 6. Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\5	1,2	2,5	10,2	68,1	
185	Каша молочная овсянная жидкая с маслом сливочным	194\6	8,25	19,1	34,69	343,66	
382	Какао с молоком	200	3,5	3,2	17,2	111,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,95</b>	<b>24,8</b>	<b>62,09</b>	<b>523,36</b>	<b>0</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0	15,5	64,4	7,5
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>15,5</b>	<b>64,4</b>	<b>7,5</b>
	<b>Обед</b>						
31	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,8	3,8	5,6	71,8	5,1
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/30	1,19	1,78	15,39	82,34	0,1
336	Капуста тушенная (свежая)	150	5,9	0,832	35,7	173,888	7,68
243	Сосиска отварная со сливочным маслом	50\5	6,5	8,3	0,29	101,86	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,3	0,018	24,9	100,962	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>20,99</b>	<b>15,33</b>	<b>98,58</b>	<b>616,25</b>	<b>12,88</b>
	<b>Полдник</b>						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	2,1	1,53	6,7	48,97	
ПП	Снежок	180	5	4,5	19,8	140	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,1</b>	<b>6,03</b>	<b>26,5</b>	<b>188,67</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>						
10	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,1	3,7	49,5	5
216	Омлет с сыром со сливочным маслом	165\5	10,89	11,74	33	281,22	
393	Чай с сахаром и лимоном	183\12\5	0	0	11	44	1,2
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>14,54</b>	<b>15,04</b>	<b>57,8</b>	<b>424,72</b>	<b>6,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2030</b>	<b>56,18</b>	<b>61,2</b>	<b>260,47</b>	<b>1817,4</b>	<b>26,58</b>

Согласовано: зам. начальника ТО Филкова О. А.  
 Экспертное заключение № 08/2272 от 26.08.2020 г.





№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
<b>День 7. Завтрак</b>							
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30\5\5	1,9	3,8	14,5	99,8	0,5
185	Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом	194\6	2,85	8,63	28,26	202,11	
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,15</b>	<b>18,23</b>	<b>51,16</b>	<b>409,31</b>	<b>0,5</b>
<b>2-й завтрак</b>							
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	23	92	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
20	Салат из свежих огурцов	60	1,45	3,91	3,8	56,19	7
34	Свекольник со сметаной	230\12	3	2,4	6,2	58,4	1,8
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
322	Картофельное пюре с морковью	150	3,7	8	18,3	160	7
174\348	Тефтели из говядины с соусом томатным	50\30	1,43	1,35	32,01	145,91	1,2
376	Компот из сушеных плодов (чернослив)	180	5,2	2,8	9,6	84,4	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>19,78</b>	<b>20,46</b>	<b>86,83</b>	<b>610,58</b>	<b>17,016</b>
<b>Полдник</b>							
454\470	Пирожки печенные сдобные с яблоками	70	2,2	1,3	17	88,5	0,01
ПП	Ряженка	180	5,4	7,2	7,5	117	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>8,5</b>	<b>24,5</b>	<b>204,9</b>	<b>0,01</b>
<b>Ужин</b>							
230	Вареники ленивые с сахаром	200\10	9,35	11,17	12,36	187,37	0,02
384	Кисель молочный	200	4	2,7	20,08	120,62	
ПП	Зефир	20	0	0,04	16,5	66,36	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,3</b>	<b>14,11</b>	<b>59,04</b>	<b>424,35</b>	<b>0,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2090</b>	<b>52,83</b>	<b>61,3</b>	<b>244,53</b>	<b>1741,14</b>	<b>17,546</b>

Согласовано: зам. начальника ТО Жилкова  
 экспертное заключение № 01/2272



2020г.



№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
<b>День 8. Завтрак</b>							
2	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	30\5\5	3,06	4,95	14,62	115,27	
93	Суп молочный с вермишелью	1\200	3,2	3,4	39,8	202,6	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	17,8	112,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>9,46</b>	<b>11,55</b>	<b>72,22</b>	<b>430,67</b>	<b>0</b>
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,5	0	17,8	77,2	100
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>170</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>17,8</b>	<b>77,2</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>							
71	Овощи натуральные свежие (Помидор)	60	0,87	0,2	3,5	19,28	13
86	Суп Лапша домашняя	200	3,58	2,27	19,842	114,118	
288	Птица отварная(кура) в первое блюдо	8	1,1	1,1	0,044	14,476	
228	Рыба припущенная в молоке	120	8,39	9,1	0,044	115,636	
125	Картофель отварной с маслом	120\5	3,51	11,82	19,1	196,82	10
355	Кисель из кураги	180	0	0	25	100	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>743</b>	<b>20,75</b>	<b>25,09</b>	<b>84,23</b>	<b>645,73</b>	<b>23</b>
<b>Полдник</b>							
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	70	2,1	1,1	17,9	89,9	
ПП	Йогурт	180	4,5	5,58	26,6	169,2	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>6,68</b>	<b>44,5</b>	<b>264,52</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>							
53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	2,9	5,8	7,2	92,6	0,9
298\347	Голубцы ленивые с соусом белым основным	140\30	12,36	11,44	21,2	237,2	0,03
392	Чай с сахаром	188\12	0	0	10,5	42	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,21</b>	<b>17,44</b>	<b>49</b>	<b>421,8</b>	<b>0,93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2053</b>	<b>55,52</b>	<b>60,76</b>	<b>267,75</b>	<b>1839,92</b>	<b>123,93</b>

Согласовано: зам. начальника ТО Пискарева Д.  
 Экспертное заключение № 001/2272 от



№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
	<b>День 9. Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	20\5	1,2	2,5	10,2	68,1	
185	Каша молочная пшенная жидкая со сливочным маслом	194\6	3,7	19,93	18	266,17	
394	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	3	3,2	15,2	101,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>7,9</b>	<b>25,63</b>	<b>43,4</b>	<b>435,87</b>	<b>0</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	200	0	0	23	92	
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>						
16	Салат летний	60	4	2	5	54	3,5
99	Суп из овощей со сметаной	230\12	1,3	2,5	8,6	62,1	0
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
179	Птица (кура) в соусе	70	4,12	7,504	19,95	163,816	
316	Рис припущенный	120	2,9	3,4	19,3	119,4	
374	Компот из апельсинов	180	0,2	0,016	24,9	100,544	7
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>17,52</b>	<b>17,42</b>	<b>94,67</b>	<b>605,54</b>	<b>10,516</b>
	<b>Полдник</b>						
470	Булочка Дорожная	70	2,4	2	25,92	131,28	
ПП	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	92	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>6,5</b>	<b>33,12</b>	<b>222,18</b>	<b>0</b>
	<b>Ужин</b>						
71	Овощи натуральные свежие(Огурец)	60	0,87	0,1	2,6	14,78	7
200	Капуста тушеная с мясом	60\160	9,66	6,92	39,2	257,72	2,5
382	Какао с молоком	200	3,5	3,2	17,2	111,6	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>500</b>	<b>15,98</b>	<b>10,42</b>	<b>69,1</b>	<b>434,1</b>	<b>9,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2105</b>	<b>49,2</b>	<b>59,97</b>	<b>263,29</b>	<b>1789,69</b>	<b>20,016</b>

Согласовано: зам. начальника ТО Жикова О.А.

экспертное заключение №01/2272 от 26.08.2020г.





№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц.	
<b>День 10. Завтрак</b>							
177	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	194\6	3,3	2,6	27	144,6	0
7	Сыр порционно	10	2,32	2,95	10	75,83	1,4
ПП	Батон пшеничный	30	2,92	0,45	16,65	82,33	
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,94</b>	<b>11,8</b>	<b>62,05</b>	<b>410,16</b>	<b>1,4</b>
<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,1	0	28,5	122,4	10
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>140</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>28,5</b>	<b>122,4</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
10	Салат из кукурузы консервированной	60	0,85	0,4	5,6	29,4	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200\12	4,28	2,9	9,6	81,62	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	8	1,7	1,4	0,22	20,28	0,016
161\348	Биточки из говядины с соусом томатным	60\30	4,5	10	7,54	138,16	0
195	Макаронные изделия отварные с овощами	120	0,7	2,8	15	88	0,23
347	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0	10,7	44,52	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>15,76</b>	<b>18,1</b>	<b>65,36</b>	<b>487,38</b>	<b>0,246</b>
<b>Полдник</b>							
410	Ватрушка с творогом	70	2,74	2	24,8	128,16	0,001
ПП	Снежок	180	5	4,5	19,8	139,7	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,74</b>	<b>6,5</b>	<b>44,6</b>	<b>267,86</b>	<b>0,001</b>
<b>Ужин</b>							
226	Рыба отварная	100	7,1	5,61	18,12	151,37	
321	Картофельное пюре	130	2,6	7,8	15,5	142,6	4
393	Чай с сахаром и лимоном	183\12\5	0	0	11	44	1,2
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>11,65</b>	<b>13,61</b>	<b>54,72</b>	<b>387,97</b>	<b>5,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2020</b>	<b>51,19</b>	<b>50,01</b>	<b>255,23</b>	<b>1675,77</b>	<b>16,847</b>
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>20513</b>	<b>540,002</b>	<b>600,002</b>	<b>2610</b>	<b>18000,026</b>	<b>169,007</b>
<b>Норма</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

Согласовано: зам. начальника ТО Филкова О.А.

экспертное заключение №01/2272 от 26.08.2020



Калорийность завтраков 20-25% рациона	Норма	Факт
	360-450	424,704
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90	89,8
Калорийность обедов 30-35% рациона	540-630	620,6763
Калорийность полдников 10-15% рациона	180-270	243,181
калорийность ужинов 20-25% рациона	360-450	421,6413

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

Согласовано: зам. начальника ТО Филкова  
 экспертное заключение № 08/2242 от

