

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОО Кизнерский детский
сад №6 «Италмас»
_____ М.В. Варавинова
« ____ » _____ 2024 год

**Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд
В МБДОО Кизнерский детский сад № 6 «Италмас»**

Составили:
Шеф-повар Зуева Н.С.
Медсестра Корепанова Л.А.

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
1 неделя (1 день)								
ЗАВТРАК								
106	Каша пшеничная жидкая молочная	1,5-3	150	3,44	4,28	23,45	140,25	-
		3-7	200	4,59	5,7	31,26	187	-
266	Какао с молоком	1,5-3	180	3,67	3,2	15,82	107	1,4
		3-7	180	3,67	3,2	15,82	107	1,4
1	Бутерброд с маслом	1,5-3	30/5	2,14	6,61	12,8	119	-
		3-7	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
Итого завтрак		1,5-3	365	9,25	14,09	52,1	366,25	1,4
		3-7	420	10,7	16,45	61,7	430,24	1,4
2-ой завтрак								
248	Яблоки свежие	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
Итого 2-ой завтрак		1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
ОБЕД								
34	Салат из свеклы с чесноком	1,5-3	30	0,42	1,8	2,5	28,2	2,8
		3-7	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75
56	Щи со сметаной	1,5-3	140/10	1,0/0,75	2,62/0,75	5,08/0,14	50,85/8,15	8,9
		3-7	190/10	1,4/0,75	3,5/0,75	6,8/0,14	67,8/8,15	8,9
177	Гуляш из отварного мяса	1,5-3	50	10,2	12,11	1,67	79	0,34
		3-7	80	14,4	16,11	2,64	126	0,4
208	Каша перловая рассыпчатая	1,5-3	110	3,37	2,4	24,1	129,8	-
		3-7	130	4,0	2,8	28,47	153,4	1,29
253	Компот из яблок	1,5-3	150	0,12	0,12	17,91	72	1,5
		3-7	180	0,14	0,14	21,5	86,4	-
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,41	0,18	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,96	69	-
Итого обед:		1,5-3	540	18,85	20,21	71,1	467,0	13,33
		3-7	710	26,41	27,12	92,2	628,8	15,55
ПОЛДНИК								
290	Сдоба обыкновенная	1,5-3	50	3,87	2,35	26,15	141	-
		3-7	60	4,65	2,83	31,38	170	-
268	Сок яблочный	1,5-3	150	0,75	-	15,15	64	3,0
		3-7	200	1	-	20	85	4,0
Итого полдник		1,5-3	200	4,62	2,35	41,3	205	3,0
		3-7	260	5,65	2,83	51,38	255	4,0
Всего за день		1,5-3	1205	33,15	37,05	174,3	1082,25	18,73
		3-7	1490	43,16	46,8	215,03	1357,24	21,75
Рекомендуется		1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
1 неделя (2 день)								
ЗАВТРАК								
69	Суп молочный с рисовой крупой	1,5-3	150	3,61	4,6	12,63	99,3	0,69
		3-7	200	4,82	6,1	16,84	13	0,92
264	Кофейный напиток с молоком	1,5-3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
		3-7	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Вафли	1,5-3	20	0,56	0,66	15,5	71,73	-
		3-7	30	0,84	0,99	23,2	107,6	-
	Итого завтрак	1,5-3	350	7,02	7,8	42,4	262,3	1,86
		3-7	400	8,5	9,53	54,05	331,0	2,09
2-ой завтрак								
270	Снежок 2,5%	1,5-3	135	3,5	3,5	14,8	104	2,4
		3-7	150	4,6	3,8	16,5	115	2,7
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	135	3,5	3,5	14,8	104	2,4
		3-7	150	4,6	3,8	16,5	115	2,7
ОБЕД								
51	Борщ со сметаной	1,5-3	140/10	1,08/0,15	2,94/0,45	7,65/0,14	61,5/5,0	6,16
		3-7	190/10	1,28/0,15	3,8/0,75	8,72/0,14	82/8,15	16,9
171	Суфле из рыбы	1,5-3	60	9,54	5,31	2,44	96,0	0,11
		3-7	80	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14
212	Макароны отварные	1,5-3	110	4,05	3,41	19,4	123,2	-
		3-7	130	4,78	4,03	22,9	145,6	-
235	Соус томатный	1,5-3	20	0,23	0,84	1,6	15,0	0,47
		3-7	30	0,34	1,26	2,4	22,5	0,70
253	Компот из урюка	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
		3-7	180	0,44	0,02	27,76	102,6	0,4
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого обед:	1,5-3	540	18,79	13,52	71,73	475,83	7,04
		3-7	690	24,61	18,0	93,06	618,67	18,14
ПОЛДНИК								
133	Омлет с сыром	1,5-3	60	6,95	12,87	1,07	148	0,13
		3-7	80	9,1	15,8	1,4	184	0,17
253	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,2	14,23	61,0	75,0
		3-7	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90
	Хлеб пшеничный	1,5-3	15	1,17	0,15	7,25	35,5	-
		3-7	15	1,17	0,15	7,25	35,5	-
	Итого полдник	1,5-3	225	8,62	13,36	25,65	244,5	75,13
		3-7	275	10,89	16,2	27,32	298,47	90,18
	Всего за день	1,5-3	1250	38	38,18	154,58	1086,63	86,74
		3-7	1515	48,6	47,53	192,0	1363,15	113,68
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
1 неделя (3 день)								
ЗАВТРАК								
106	Каша ячневая вязкая молочная	1,5-3	150	3,1	5,0	24,5	144,37	-
		3-7	200	4,12	6,67	32,6	195,5	-
263	Чай с молоком	1,5-3	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
		3-7	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
2	Бутерброд с повидлом	1,5-3	30/5	1,7	0,22	19,25	86,1	0,06
		3-7	30/10	1,96	0,24	22	98,4	0,06
	Итого завтрак	1,5-3	365	7,5	7,6	58,07	319,5	0,09
		3-7	420	8,8	9,6	68,96	383,0	0,12
2-ой завтрак								
248	Яблоки свежие	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
ОБЕД								
13	Салат из белокочанной капусты*	1,5-3	30	0,33	1,0	1,9	18,2	5,13
		3-7	50	0,56	1,62	3,1	30,2	10,3
64	Суп с гороховый	1,5-3	150	1,4	3,1	8,2	60,0	4,95
		3-7	200	1,87	4,1	11,0	80,0	4,26
205	Зразы куриные	1,5-3	60	8,12	9,21	4,59	136,0	0,76
		3-7	80	10,71	12,96	5,07	180	1,68
216	Пюре картофельное	1,5-3	110	2,2	3,52	14,96	101,2	11,1
		3-7	130	2,6	4,1	17,7	120	15,7
267	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,2	14,23	61,0	75,0
		3-7	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого обед:	1,5-3	550	16,11	19,6	63,56	475,45	96,94
		3-7	710	21,36	23,81	83,4	629,2	122,0
ПОЛДНИК								
148	Пудинг творожный с яблоками	1,5-3	60	8,1	7,3	8,8	133	0,83
		3-7	100	13,61	10,67	17,63	209	1,33
374	Компот из апельсинов	1,5-3	150	0,25	0,2	20,11	86	11,6
		3-7	180	0,3	0,23	24,13	100	14,0
	Итого полдник	1,5-3	210	8,35	7,5	28,91	219	12,43
		3-7	280	13,91	10,9	41,76	309,0	15,33
	Всего за день	1,5-3	1225	32,36	35,1	160,34	1057,95	110,5
		3-7	1510	44,47	44,7	203,92	1365,2	138,4
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

* В связи со сменой сезона салат из «белокочанной капусты», заменен на: «Икра кабачковая» (от 1-3 лет, 30гр.Б-0,27,Ж-1,41,У-1,78,Ккал-20,88,С-1,66; от 3-7 лет, 50гр.Б-0,46,Ж-2,35,У-2,96,Ккал-34,8,С-2,76)

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
1 неделя (4 день)								
ЗАВТРАК								
106	Каша гречневая жидкая молочная	1,5-3	150	4,37	6,2	24,23	155,63	-
		3-7	200	5,82	8,21	32,3	207,5	-
261	Чай с сахаром	1,5-3	180	0,04	0,02	6,99	40	0,03
		3-7	180	0,06	0,02	6,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	1,5-3	30/5	2,14	6,61	12,8	119	-
		3-7	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
	Итого завтрак	1,5-3	365	8,08	12,82	46,14	314,63	0,03
		3-7	420	10,3	15,8	56,77	383,5	0,03
2-ой завтрак								
268	Сок яблочный	1,5-3	150	0,75	-	15,15	64	3,0
		3-7	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	150	0,75	-	15,15	64	3,0
		3-7	180	0,9	-	18,18	76	3,6
ОБЕД								
8	Винегрет овощной	1,5-3	40	0,54	2,46	3,38	37,9	4,1
		3-7	60	0,68	3,08	4,22	47,4	5,13
62	Суп с крупой геркулесовой со сметаной	1,5-3	140/10	1,33/0,75	1,78/0,75	8,47/0,14	55,35/8,15	4,95
		3-7	190/10	1,8/0,75	2,4/0,75	11,3/0,14	73,8/8,15	6,6
191	Голубцы «Уралочка»	1,5-3	135	10,61	6,81	15,04	164	13,36
		3-7	190	14,12	9,04	20,26	219	20,03
253	Компот из сухофруктов	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
		3-7	180	0,4	0,02	25,0	102	0,4
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Итого обед:	1,5-3	525	16,52	12,37	67,47	450,0	22,71
		3-7	700	22,78	15,92	88,8	590,34	32,16
ПОЛДНИК								
285	Гребешок с повидлом	1,5-3	50	4,58	7,05	25,15	182,5	0,13
		3-7	60	5,5	8,47	30,18	219	0,16
269	Молоко кипяченое	1,5-3	150	4,56	4,08	7,55	85,0	2,04
		3-7	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого полдник	1,5-3	200	9,14	11,13	32,7	267,5	2,17
		3-7	260	10,98	13,35	39,25	321	2,59
	Всего за день	1,5-3	1240	34,5	36,32	161,46	1096,13	27,91
		3-7	1560	44,9	45,07	203,0	1370,84	38,38
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,7	1350	37,5

* В связи со сменой сезона "Винегрет овощной" заменен на салат из:

"Свежих огурцов и помидор", энергетическая ценность:

(от 1,5-3 лет б-0,38, ж-2,4, уг.-1,22, ккал.-28,24, С-3,78

от 3-7 лет Б-0,57, Ж-3,64, У-1,82, ккал-42,36, С-5,66.)

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
1 неделя (5 день)								
ЗАВТРАК								
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	1,5-3	150	4,66	6,2	20,78	150,75	1,46
		3-7	200	6,21	7,7	27,71	201	1,94
264	Кофейный напиток с молоком	1,5-3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2
		3-7	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2
3	Бутерброд с сыром	1,5-3	30/10	3,29	1,61	9,1	87	0,03
		3-7	30/15	4,57	2,92	14,5	104	0,06
	Итого завтрак	1,5-3	370	10,8	10,22	44,24	328,8	2,69
		3-7	425	13,63	13,03	56,57	396,0	3,2
2-ой завтрак								
248	Яблоки свежие	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
ОБЕД								
64	Суп с макаронными изделиями	1,5-3	150	1,6	3,9	14,13	62,8	0,69
		3-7	200	2,2	5,22	18,84	83,8	0,92
188	Тефтели мясные	1,5-3	60	8,83	9,4	10,3	133	0,45
		3-7	80	10,91	12,53	13,79	212	0,61
84	Капуста тушеная	1,5-3	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64
		3-7	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
253	Компот из изюма	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,50	0,3
		3-7	180	0,40	0,02	25,0	102,6	0,4
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Итого обед:	1,5-3	530	16,73	18,46	73,8	468,0	16,9
		3-7	680	21,54	24,21	95,62	647,9	21,04
ПОЛДНИК								
238	Соус молочный	1,5-3	20	0,4	1,0	2,7	20,4	0,07
		3-7	30	0,5	1,4	4,0	30,6	0,1
150	Запеканка из творога с морковью	1,5-3	80	6,4	8,23	13,9	159,6	0,03
		3-7	100	8,0	10,29	17,3	199,6	0,04
262	Чай с лимоном	1,5-3	150/5	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		3-7	180/10	0,12	0,02	10,2	41	3,14
	Итого полдник	1,5-3	255	6,8	10,92	23,7	209	1,52
		3-7	320	8,6	14,33	29	271,2	3,28
	Всего за день	1,5-3	1220	34,73	40	151,7	1049,8	22,11
		3-7	1515	44,17	51,97	191	1359,1	28,52
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
2 неделя (1 день)								
ЗАВТРАК								
106	Каша пшеничная жидкая молочная	1,5-3	150	3,3	6,0	25,2	141,75	-
		3-7	200	4,4	8,07	33,58	189	-
266	Какао с молоком	1,5-3	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
		3-7	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
2	Бутерброд с повидлом	1,5-3	30/5	1,7	0,22	19,25	86,1	0,06
		3-7	30/10	2,0	0,24	22,0	98,4	0,09
	Итого завтрак	1,5-3	370	8,67	9,41	60,27	335,85	1,49
		3-7	430	10,07	11,5	71,4	394,4	1,52
2-ой завтрак								
248	Яблоки свежие	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
ОБЕД								
17	Салат «Витаминный»	1,5-3	30	0,45	2,05	4,47	36,05	6,75
		3-7	60	0,73	4,1	5,6	72,1	13,5
58	Рассольник «Домашний» со сметаной	1,5-3	140/10	3,8/0,15	6,3/0,75	9,96/0,14	83,7/8,15	4,53
		3-7	190/10	4,8/0,15	8,6/0,75	13,3/0,14	113,7/8,15	6,04
176	Жаркое подомашнему	1,5-3	150	5,63	3,98	11,0	170,0	6,13
		3-7	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17
253	Компот из сухофруктов	1,5-3	150	0,33	0,01	21,0	85,5	0,3
		3-7	180	0,40	0,02	25,0	102,6	0,4
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Итого обед:	1,5-3	530	13,9	14,3	66,3	482,51	17,71
		3-7	710	18,5	19,6	86,6	663,55	28,11
ПОЛДНИК								
287	Пицца «Детская»	1,5-3	50	8,3	6,7	13,97	148,0	0,29
		3-7	70	10	9,4	16,76	177,6	0,35
253	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,21	14,23	61	75
		3-7	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Итого полдник	1,5-3	200	8,8	6,91	28,2	209	75,29
		3-7	250	10,61	9,65	35,43	256,6	90,35
	Всего за день	1,5-3	1200	31,5	31,21	164,58	1071,36	95,5
		3-7	1490	40,0	41,25	201,17	1350,05	121,05
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
2 неделя (2 день)								
ЗАВТРАК								
106	Каша рисовая жидкая молочная	1,5-3	150	2,0	3,65	25,17	141,56	-
		3-7	200	2,64	4,86	33,56	188,74	-
264	Кофейный напиток с молоком	1,5-3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,3
		3-7	180	2,85	2,41	14,36	91	1,3
	Вафли	1,5-3	20	0,56	0,66	15,5	71,73	0,03
		3-7	30	0,84	0,99	22,73	107,6	0,06
	Итого завтрак	1,5-3	350	5,41	6,72	55,03	304,29	1,33
		3-7	400	6,33	8,26	70,65	387,34	1,8
2-ой завтрак								
270	Йогурт	1,5-3	135	4,0	3,8	14,5	107	2,4
		3-7	150	4,5	4,2	16,5	119	2,7
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	135	4,0	3,8	14,5	107	2,4
		3-7	150	4,5	4,2	16,5	119	2,7
ОБЕД								
35	Свекольник со сметаной	1,5-3	140/10	1,23/0,15	3/0,75	8,46/0,14	65,8/8,15	5,3
		3-7	190/10	1,64/0,15	4,0/0,75	11,3/0,14	87,8/8,15	7,04
170	Зразы рыбные с яйцом	1,5-3	60	8,06	4,0	9,03	104	1,37
		3-7	80	10,77	5,32	12,1	139	1,82
217	Пюре картофельное с морковью	1,5-3	110	2,09	3,41	13,2	91,3	11,5
		3-7	130	2,5	4,0	15,6	108,0	13,65
18	Салат из квашеной капусты с луком	1,5-3	30	0,51	1,5	2,54	25,71	5,94
		3-7	50	0,86	2,5	4,23	42,85	9,91
253	Компот из урюка	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,50	0,3
		3-7	180	0,40	0,02	25,0	102,6	0,4
	Хлеб пшеничный	1,5-3	15	1,19	0,15	7,25	35,5	-
		3-7	15	1,19	0,15	7,25	35,5	-
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Итого обед:	1,5-3	545	15,37	12,89	70,3	466,7	23,44
		3-7	695	20,15	17,35	89	604,9	32,82
ПОЛДНИК								
131	Омлет натуральный	1,5-3	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39
		3-7	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
	Хлеб пшеничный	1,5-3	15	1,19	0,15	7,25	35,5	-
		3-7	15	1,19	0,15	7,25	35,5	-
262	Чай с лимоном	1,5-3	150/5	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		3-7	180/10	0,12	0,02	10,2	41	3,14
	Итого полдник	1,5-3	250	8,47	10,2	16,14	189,5	1,81
		3-7	305	10,32	12,7	19,7	232,75	3,63
	Всего за день	1,5-3	1280	33,25	33,61	155,97	1067,5	28,98
		3-7	1550	41,3	42,51	195,85	1345,0	40,95
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
2 неделя (3 день)								
ЗАВТРАК								
111	Каша манная молочная (жидкая)	1,5-3	150	2,25	3,57	19,72	120,0	-
		3-7	200	3,0	4,76	26,3	160,0	-
261	Чай с сахаром	1,5-3	180	0,04	0,01	6,99	40,0	0,03
		3-7	180	0,06	0,02	6,99	40,0	0,03
1	Бутерброд с маслом	1,5-3	30/5	2,14	6,61	12,8	119	-
		3-7	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-
	Итого завтрак	1,5-3	365	4,44	10,2	39,51	279,0	0,03
		3-7	420	5,5	12,33	47,91	336,0	0,03
2-ой завтрак								
248	Яблоки свежие	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
309	Печенье	1,5-3	15	1,74	2,63	2,82	42	0,01
		3-7	15	1,74	2,63	2,82	42	0,01
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	115	2,14	3,03	12,62	86	1,01
		3-7	115	2,14	3,03	12,62	86	1,01
ОБЕД								
57	Щи «по-Уральски» со сметаной	1,5-3	140/10	1,1/0,15	2,7/0,75	4,1/0,14	45,1/8,15	7,11/5,3
		3-7	190/10	1,46/0,15	3,7/0,75	5,6/0,14	61,2/8,15	9,5/7,5
202	Котлеты рубленые из птицы	1,5-3	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,5
		3-7	80	12,64	13,14	13,46	223,0	0,67
212	Макароны отварные	1,5-3	110	4,05	3,41	25,91	113,7	-
		3-7	130	4,78	4,03	30,62	134,4	-
242	Соус сметанный с томатом	1,5-3	20	0,35	1,0	1,4	16	0,27
		3-7	30	0,53	1,5	2,1	24	0,4
253	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,2	14,23	61,0	75
		3-7	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Итого обед:	1,5-3	540	23,14	18,1	75,3	507,1	88,2
		3-7	690	25,22	24,2	98,55	669,75	108,14
ПОЛДНИК								
283	Ватрушка с творогом	1,5-3	50	6,6	4,0	20,84	144,3	0,02
		3-7	70	9,2	5,5	29,2	202,0	0,02
269	Молоко кипяченое	1,5-3	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
		3-7	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
	Итого полдник	1,5-3	200	11,18	8,08	28,42	229,3	2,07
		3-7	250	14,68	10,4	38,3	304,0	2,75
	Всего за день	1,5-3	1220	40,9	39,41	155,85	1101,4	93,3
		3-7	1475	47,54	49,96	197,38	1395,75	114,42
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
2 неделя (4 день)								
ЗАВТРАК								
111	Каша овсяная (геркулес) вязкая	1,5-3	150	3,8	6,7	26,67	157,5	-
		3-7	200	5,06	8,9	31,56	207,38	-
266	Какао с молоком	1,5-3	180	4,2	3,6	17,3	118,7	1,6
		3-7	180	4,2	3,6	17,3	118,7	1,6
2	Бутерброд с повидлом	1,5-3	30/5	1,7	0,22	19,25	86,1	0,04
		3-7	30/10	1,96	0,24	22	98,4	0,06
	Итого завтрак	1,5-3	370	9,7	10,52	63,22	362,3	1,64
		3-7	425	11,22	12,74	70,86	424,5	1,66
2-ой завтрак								
248	Яблоки свежие	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0
ОБЕД								
65	Суп картофельный с клецками (на мясном бульоне)	1,5-3	150	2,06	3,0	11,1	67,2	3,45
		3-7	200	2,48	3,7	13,5	89,55	4,6
181	Котлета мясная	1,5-3	50	7,03	8,37	5,11	99,38	0,58
		3-7	70	9,84	11,72	7,16	139,13	0,81
87	Рагу из овощей	1,5-3	120	1,8	3,23	8,1	69,34	9,55
		3-7	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33
12	Салат из зеленого горошка с луком	1,5-3	40	0,89	2,9	1,88	50,25	3,3
		3-7	50	1,48	3,13	3,13	62,8	5,5
251	Компот из яблок	1,5-3	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29
		3-7	180	0,16	0,16	23,88	96	1,72
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Итого обед:	1,5-3	560	15,86	18,15	64	457,25	15,85
		3-7	720	21,3	23,53	86	614,15	22,5
ПОЛДНИК								
142	Сырники из творога с молоко сгущенным	1,5-3	80	4,23	7,8	11,34	185,6	0,13
		3-7	120	6,34	12,67	22,68	234	0,25
2614	Чай с сахаром	1,5-3	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
		3-7	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник	1,5-3	230	4,3	7,81	18,33	213,6	0,15
		3-7	300	6,46	12,7	32,67	274	0,28
	Всего за день	1,5-3	1255	30,26	36,88	155,36	1077,15	18,64
		3-7	1565	39,38	49,37	199,75	1356,65	25,44
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
				Б	Ж	У		
2 неделя (5 день)								
ЗАВТРАК								
68	Суп молочный с вермишелью	1,5-3	150	4,32	3,9	14,13	108,9	0,7
		3-7	200	5,76	5,2	18,84	145,2	0,92
264	Кофейный напиток с молоком	1,5-3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,3
		3-7	180	2,85	2,41	14,36	91	1,3
3	Бутерброд с сыром	1,5-3	30/10	3,29	1,61	9,1	87	0,03
		3-7	30/15	4,57	2,92	14,5	104	0,06
	Итого завтрак	1,5-3	370	10,46	7,92	37,59	286,9	2,03
		3-7	425	13,18	10,53	47,7	340,2	2,28
2-ой завтрак								
268	Сок абрикосовый	1,5-3	150	0,75	-	19,05	79	6
		3-7	180	0,9	-	22,86	95	7,2
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	150	0,75	-	19,05	79	6
		3-7	180	0,9	-	22,86	95	7,2
ОБЕД								
63	Суп «Пуштыешид» на курином бульоне	1,5-3	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2
		3-7	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6
208	Каша гречневая рассыпчатая	1,5-3	110	6,27	4,51	28,34	178,75	-
		3-7	130	7,41	5,33	33,49	211,15	-
201	Птица в соусе с томатом	1,5-3	65	6,89	8,85	2,4	97,43	0,07
		3-7	70	7,42	9,33	2,58	106	0,09
253	Компот из изюма	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3
		3-7	180	0,40	0,02	25,0	102,6	0,4
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-
	Итого обед:	1,5-3	525	20,5	16,33	78,6	525,46	7,57
		3-7	650	24,84	18,66	98,72	645,75	10,1
ПОЛДНИК								
130	Яйцо вареное	1,5-3	40	0,7	3,1	4,22	47,4	5,12
		3-7	40	0,81	3,7	5,1	57,0	6,15
309	Пряники	1,5-3	20	1,54	3,36	12,9	88,4	-
		3-7	30	2,31	5,04	19,47	132,6	-
261	Чай с молоком	1,5-3	150	2,65	2,33	11,31	77,0	0,02
		3-7	180	2,67	2,34	14,31	89,0	0,03
	Итого полдник	1,5-3	210	4,89	8,79	28,43	212,8	5,14
		3-7	250	5,79	11,08	38,88	278,6	6,18
	Всего за день	1,5-3	1255	36,6	33,04	163,67	1104,16	20,74
		3-7	1505	44,41	40,27	208,16	1359,55	25,76
	Рекомендуется	1,5-3	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75
		3-7	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал.	
	Белки ,г.		Жиры ,г.		Углеводы, г.		1,5-3	3-7
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
Итого за период	338,5	440,0	318,0	415,0	1600,0	2033,0	10900,0	13830,0
Среднее значение за период	33,8	44,0	32,0	42,0	160,0	203,3	1090	1383
Рекомендуемая суточная норма	31,5	40,5	35,25	45,0	152,25	195,75	1050	1350

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
От 1,5-3 лет	350	100	450	200	1100
От 3-7 лет	400	100	600	250	1350

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики 2013г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (часть 1, издание 1996г.)
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)