



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ №33

В.Ю.Мавринский

_____ 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
с 12-часовым режимом работы
СП «Детский сад №22»
ГБОУ СОШ №33 г.Сызрани**

**«ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ПЕРИОД 2023 г.»**

Примерное меню на осенне-зимний период 2023 г.

I пятидневка				
№	I завтрак	II завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Iд.	Суп вермишелевый молочный Кофейный напиток на молоке на молоке Бутерброд с сыром	Сок Кондитерские изделия	Салат из соленого огурца и лука Щи из свежей капусты на курином бульоне с мясом кур и сметаной Биточки мясные в томатном соусе Гречка рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Отварная свекла Омлет Ленивый голубец Чай сладкий Хлеб пшеничный
IIд.	Геркулесовая каша молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	Фрукт	Соленый огурец Суп овощной на курином бульоне с мясом кур и сметаной Котлета мясная в томатном соусе Отварная вермишель Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Салат из свеклы и пассированного лука Запеканка из печени Картофельное пюре Чай сладкий Хлеб ржаной
IIIд.	Пшеничная каша молочная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Сок Кондитерские изделия	Салат из свежей капусты Суп с клецками на курином бульоне с мясом кур и сметаной Биточки куриные в томатном соусе Картофельное пюре Кисель из свежемороженой черной смородины Хлеб пшеничный/ржаной	Отварная свекла Рыба запечённая под овощами Гороховое пюре Чай сладкий Хлеб ржаной
IVн.	Манная каша молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	Чай сладкий (сад) Сок (ясли) Кондитерские изделия	Соленый огурец Суп пшеничный на курином бульоне с мясом кур и сметаной Ленивые голубцы со сметано-томатным соусом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Сырники из творога с молочным соусом Кисломолочный продукт Фрукт
Vд.	Рисовая каша молочная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Сок Кондитерские изделия (сад)	Сельдь соленая с маслом Борщ на мясном бульоне со сметаной Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Пирог со свежей капустой и яйцом Кисломолочный продукт Фрукт

II пятидневка				
№	I завтрак	II завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ид.	Суп-лапша с яйцом Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Фрукт	Салат из свеклы и соленого огурца Суп крестьянский на курином бульоне с мясом кур и сметаной Рулет мясной с луком и яйцом в томатном соусе Отварной рис Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Сельдь соленая с маслом Картофель тушеный в молоке со сметаной Чай сладкий Хлеб ржаной
Пд.	Каша «Дружба» молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	Сок Кондитерские изделия	Винегрет Щи рыбные из свежей капусты с картофелем Зраза мясная с яйцом и луком Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Запеканка из творога с молочным соусом Кисломолочный продукт Фрукт
Шд.	Ячневая каша молочная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Фрукт	Салат из свежей капусты Рассольник на курином бульоне со сметаной Макаронник с мясом кур в томатном соусе Кисель из свежемороженой черной смородины Хлеб пшеничный/ржаной	Рыба запечённая в омлете Гороховое пюре (сад) Свекольная икра Чай сладкий Хлеб ржаной
IVн.	Пшеничная каша молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	Сок Кондитерские изделия	Соленый огурец Свекольник с яйцом и сметаной Шницель Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Суфле Овощи тушеные Чай сладкий Хлеб пшеничный
Vд.	Творожно-рисовая запеканка с молочным соусом Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Чай сладкий (сад) Сок (ясли) Кондитерские изделия	Отварная свекла Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной Капустная запеканка с мясом со сметано-томатным соусом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Пирожок с картофелем и луком Кисломолочный продукт Фрукт

Составление меню при наличии технологических карт

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понедельник 1-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Суп вермишелевый молочный	175	5.2	8.5	16.0	161.7	200	6.3	9.2	20.4	189.6	82
Кофейный напиток на молоке	180	4.6	5.1	15.7	125.2	200	5.1	5.6	18.7	143.3	12
Бутерброд с сыром	25 6	2.8	2.2	12.5	75.4	30 9	3.8	3.4	14.9	95.0	22
Сумарный объем	386	12.6	15.8	44.2	362.3	439	15.2	18.2	54.0	427.9	
<i>2 завтрак</i>											
Сок	160			14.4	60.0	200			18.0	80.0	69
Кондитерские изделия	20	1.4	2.0	15.2	21.2	40	2.8	4.0	30.4	42.4	70
Сумарный объем	180	1.4	2	29.6	81.2	240	2.8	4	48.4	122.4	
<i>Обед</i>											
Салат из соленого огурца и лука	35	0.3	2.0	1.2	23.8	50	0.4	3.0	1.3	33.7	74
Щи из свежей капусты на курином бульоне с мяом кур и сметаной	150	5.7	7.6	14.3	151.1	180	6.4	10.0	15.6	184.9	32А
Биточки мясные в томатном соусе, гречка рассыпчатая	60 30 115	15.1	10.6	30.8	283.5	75 30 150	18.7	12.3	45.9	374.4	44
Компот из сухофруктов	150	0.2		16.0	63.7	180	0.2		18.3	72.9	16
Хлеб пшеничный/ржаной	25 30	0.9 0.6	0.2 0.2	12.2 13.8	50.0 57.0	40 35	1.5 0.8	0.3 0.2	19.4 16.1	80.0 66.0	24 25
Сумарный объем	595	22.8	20.6	88.3	629.1	740	28.0	25.8	116.6	811.9	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Отварная свекла	35	0.5		3.1	14	50	0.7		4.5	21	58
Омлет	125	9.6	11.3	5.8	164	125	9.6	11.3	5.8	164	68
Ленивые голубцы (куриные)	50	0.3	2	5.3	47	50	0.3	2	5.3	47	
Чай сладкий	150			8.9	33.6	180			9.9	37.4	15
Хлеб пшеничный	25	0.9	0.2	12.2	50.0	40	1.5	0.3	19.4	80.0	24
Сумарный объем	385	11.3	13.5	35.3	308.6	445	12.1	13.6	44.9	349.4	
ИТОГО:	1546	48.1	51.9	197.4	1381.2	1864	58.1	61.6	263.9	1711.6	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Вторник 1-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Геркулесовая каша молочная вязкая	150	6.2	9.3	18.6	182.6	200	7.6	10.6	22.5	214.9	4
Какао на молоке	180	4.7	5.3	14.8	123.1	200	5.2	5.8	17.8	141.7	13
Бутерброд с маслом	25	1.8	3.8	12.5	93.1	30	2.4	5.3	15.0	111.7	23
	5					6					
Сумарный объем	360	12.7	18.4	45.9	398.8	436	15.2	21.7	55.3	468.3	
<i>2 завтрак</i>											
Фрукт	150	0.1		14.5	77.4	180	0.1		17.6	85.0	68
Сумарный объем	150	0.1	0.0	14.5	77.4	180	0.1	0.0	17.6	85.0	
<i>Обед</i>											
Соленый огурец	30	0.2		0.3	2.1	50	0.3		0.6	3.5	63
Суп овощной на курином бульоне с мясом кур и сметаной	150	5.4	7.6	13.2	145.2	180	6.1	10.0	14.5	179.4	33
Котлета мясная в томатном соусе, отварная вермишель	60	13.7	9.7	30.4	267.5	75	16.9	10.9	46.9	358.7	46
	30					30					
	100					150					
Компот из сухофруктов	150	0.2		16.0	63.7	180	0.2		18.3	72.9	16
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0.9	0.2	12.2	50.0	40	1.5	0.3	19.4	80.0	24
	30	0.6	0.2	13.8	57.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	575	21.0	17.7	85.9	585.5	740	25.8	21.5	115.8	760.5	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Салат из свеклы и пассированного лука	35	0.7	3.0	4.4	47.1	50	0.8	4.0	5.3	60.2	73
Запеканка из печени, картофельное пюре	110	21.0	14.0	23.4	269.9	140	24.9	15.2	25.4	303.4	84
	125					145					
Чай сладкий	150			8.9	33.6	180			9.9	37.4	15
Хлеб ржаной	25	0.5	0.2	11.5	47.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	445	22.2	17.2	48.2	397.6	550	26.5	19.5	56.7	467.0	
ИТОГО:	1530	56.0	53.3	194.5	1459.2	1906	67.6	62.6	245.4	1780.8	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Среда 1-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Пшеничная каша молочная вязкая	150	6.3	8.4	21.3	184.9	200	8.3	9.5	29.0	233.9	5
Кофейный напиток на молоке	180	4.6	5.1	15.7	125.2	200	5.1	5.6	18.7	143.3	12
Бутерброд с сыром	25 6	2.8	2.2	12.5	75.4	30 9	3.8	3.4	14.9	95.0	22
Сумарный объем	361	13.6	15.7	49.4	385.5	439	17.2	18.5	62.6	472.2	
<i>2 завтрак</i>											
Сок	160			14.4	60.0	200			18.0	80.0	69
Кондитерские изделия	20	1.4	2.0	15.2	21.2	40	2.8	4.0	30.4	42.4	70
Сумарный объем	180	1.4	2	29.6	81.2	240	2.8	4	48.4	122.4	
<i>Обед</i>											
Салат из свежей капусты	35	0.6	3.0	1.7	16.3	50	0.8	4.0	2.4	49.2	73
Суп с клецками на курином бульоне с мясом кур и сметаной	150	5.5	9.0	21.7	176.7	180	6.6	12.4	25.9	222.8	34
Биточки куриные в томатном соусе, картофельное пюре	60 30 125	8.8	8.8	24.4	213.4	65 30 140	9.7	9.9	29.2	242.0	48
Кисель из свежемороженой черной смородины	150			14.6	56.5	180			19.7	77.0	17
Хлеб пшеничный/ржаной	25 30	0.9 0.6	0.2 0.2	12.2 13.8	50.0 57.0	40 35	1.5 0.8	0.3 0.2	19.4 16.1	80.0 66.0	24 25
Сумарный объем	605	16.4	21.2	88.4	569.8	720	19.3	26.8	112.8	736.9	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Рыба запеченная под овощами, гороховое пюре	140 50	18.6	6.9	18.8	213.3	160 80	24.4	9.1	24.1	289.0	52
Отварная свекла	35	0.5		3.2	14.7	50	0.8	0.1	4.6	21.0	62
Чай сладкий	150			8.9	33.6	180			9.9	37.4	15
Хлеб ржаной	25	0.5	0.2	11.5	47.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	400	19.6	7.1	42.4	308.6	505	26.0	9.4	54.7	413.4	
ИТОГО:	1546	51.0	46.0	209.7	1345.2	1904	65.3	58.6	278.5	1745.0	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецеп- туры
Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры,	Угле- воды, г			Белки, г	Жиры,	Угле- воды, г		
	г				г			г			
Четверг 1-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Манная каша молочная вязкая	150	6.0	8.3	22.1	187.3	200	7.3	9.3	26.9	221.1	6
Какао на молоке	180	4.7	5.3	14.8	123.1	200	5.2	5.8	17.8	141.7	13
Бутерброд с маслом	25	1.8	3.8	12.5	93.1	30	2.4	5.3	15.0	111.7	23
	5					6					
Сумарный объем	360	12.5	17.4	49.4	403.5	436	14.9	20.4	59.7	474.5	
<i>2 завтрак</i>											
Чай сладкий						150			2.9	11.2	15
Сок	160			14.4	60.0						
Кондитерские изделия	20	0.6	0.6	15.4	77.8	20	0.6	0.6	15.4	77.8	70
Сумарный объем	180	0.6	0.6	29.8	137.8	170	0.6	0.6	18.3	89.0	
<i>Обед</i>											
Соленый огурец	30	0.2		0.3	2.1	50	0.3		0.6	3.5	63
Суп пшенный на курином бульоне с мясом кур и сметаной	150	5.6	7.8	16.7	161.9	180	6.3	10.3	18.8	200.0	35А
Ленивые голубцы со сметано-томатным соусом	150	12.7	8.7	15.3	187.7	190	12.9	8.9	27.9	204.7	80
	30					30					
Компот из сухофруктов	150	0.2		16.0	63.7	180	0.2		18.3	72.9	16
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0.9	0.2	12.2	50.0	40	1.5	0.3	19.4	80.0	24
	30	0.6	0.2	13.8	57.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	565	20.2	16.9	74.3	522.4	705	22.0	19.7	101.1	627.1	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Сырники из творога с молочным соусом	160	25.5	19.4	38.8	475.0	200	32.9	23.2	47.7	543.6	12
	50					50					
Кисломолочный продукт	160	4.0	4.8	6.7	91.2	200	5.0	6.0	8.4	114.6	71
Фрукт	70	0.4		11.7	50.0	70	0.4		11.7	50.0	68
Сумарный объем	440	29.9	24.2	57.2	616.2	520	38.3	29.2	67.8	708.2	
ИТОГО:	1545	63.2	59.1	210.7	1679.8	1831	75.8	69.9	246.9	1898.8	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пятница 1-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Рисовая каша молочная вязкая	150	5.4	8.3	22.9	187.9	200	6.6	9.3	27.8	221.6	7
Кофейный напиток на молоке	180	4.6	5.1	15.7	125.2	200	5.1	5.6	18.7	143.3	12
Бутерброд с сыром	25 6	2.8	2.2	12.5	75.4	30 9	3.8	3.4	14.9	95.0	22
Сумарный объем	361	12.8	15.6	51.1	388.5	439	15.5	18.3	61.4	459.9	
<i>2 завтрак</i>											
Сок	160			14.4	60.0	200			18.0	80.0	69
Кондитерские изделия						20	0.6	0.6	15.4	77.8	70
Сумарный объем	160	0.0	0.0	14.4	60.0	200	0.0	0.0	18.0	80.0	
<i>Обед</i>											
Сельдь соленая с маслом	35	3.0	8.4		89.2	50	4.5	11.6		130.8	59
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2.4	4.8	14.9	117.5	180	3.1	7.8	17.6	155.6	36А
Запеканка картофельная с мясом и томатным соусом	170 30	13.9	11.3	22.1	244.8	240 30	15.3	11.5	18.6	280.0	47
Компот из сухофруктов	150	0.2		16.0	63.7	180	0.2		18.3	72.9	16
Хлеб пшеничный/ржаной	25 30	0.9 0.6	0.2 0.2	12.2 13.8	50.0 57.0	40 35	1.5 0.8	0.3 0.2	19.4 16.1	80.0 66.0	24 25
Сумарный объем	590	21.0	24.9	79.0	622.2	755	25.4	31.4	90.0	785.3	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Пирог со свежей капустой и яйцом	150	11.2	10.3	55.7	371.1	200	12.2	11.4	59.0	401.1	54
Кисломолочный продукт	160	4.0	4.6	6.4	91.2	200	5.0	5.8	8.0	114.0	71
Фрукт	120	0.4		11.7	54.0	120	0.4		11.7	54.0	68
Сумарный объем	430	15.6	14.9	73.8	516.3	520	17.6	17.2	78.7	569.1	
ИТОГО:	1541	49.3	55.4	218.3	1587.0	1914	58.5	66.9	248.1	1894.3	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понедельник 2-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Суп-лапша с яйцом	175	3.8	5.8	8.7	103.4	200	3.8	7.5	9.0	120.5	26
Кофейный напиток на молоке	180	4.6	5.1	15.7	125.2	200	5.1	5.6	18.7	143.3	12
Бутерброд с сыром	25	2.8	2.2	12.5	75.4	30	3.8	3.4	14.9	95.0	22
	6					9					
Сумарный объем	386	11.2	13.1	36.9	304.0	439	12.7	16.5	42.6	358.8	
<i>2 завтрак</i>											
Фрукт	150	0.6		14.7	67.5	180	0.7		17.6	85.0	68
Сумарный объем	150	0.6	0.0	14.7	67.5	180	0.7	0.0	17.6	85.0	
<i>Обед</i>											
Салат из свеклы и соленого огурца	35	0.5	3.0	2.7	40.2	50	0.8	4.0	2.5	57.0	56
Суп крестьянский на курином бульоне с мясом кур и сметаной	150	5.5	7.6	14.2	149.9	180	6.1	10.1	16.5	189.9	30
Рулет мясной с луком и яйцом в томатном соусе, отварной рис	85	15.3	11.2	20.7	268.1	90	18.1	12.3	38.2	330.0	81
	30					30					
	80					120					
Компот из сухофруктов	150	0.2		16.0	63.7	180	0.2		18.3	72.9	16
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0.9	0.2	12.2	50.0	40	1.5	0.3	19.4	80.0	24
	30	0.6	0.2	13.8	57.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	585	23.0	22.2	79.6	628.9	725	27.5	26.9	111.0	795.8	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Сельдь соленая с маслом	35	3.0	8.4		89.2	50	4.5	11.6		130.8	59
Картофель тушеный в молоке со сметаной	160	3.2	5.9	19.7	145.9	200	4.5	7.5	27.6	197.7	38
Чай сладкий	150			8.9	33.6	180			9.9	37.4	15
Хлеб ржаной	25	0.5	0.2	11.5	47.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	370	6.7	14.5	40.1	315.7	465	9.8	19.3	53.6	431.9	
ИТОГО:	1491	41.4	49.8	171.3	1316.1	1809	50.7	62.7	224.9	1671.5	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецеп туры
Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры,	Угле- воды, г			Белки, г	Жиры,	Угле- воды, г		
			г			г					
Вторник 2-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Каша "Дружба" молочная вязкая	150	5.9	8.5	22.3	189.9	200	7.2	9.6	27.1	224.3	1
Какао на молоке	180	4.7	5.3	14.8	123.1	200	5.2	5.8	17.8	141.7	13
Бутерброд с маслом	25	1.8	3.8	12.5	93.1	30	2.4	5.3	15.0	111.7	23
	5					6					
Сумарный объем	360	12.4	17.6	49.6	406.1	436	14.8	20.7	59.9	477.7	
<i>2 завтрак</i>											
Сок	160			14.4	60.0	200			18.0	80.0	69
Кондитерские изделия	20	1.4	2.0	15.2	21.2	40	2.8	4.0	30.4	42.4	70
Сумарный объем	180	1.4	2	29.6	81.2	240	2.8	4	48.4	122.4	
<i>Обед</i>											
Винегрет	35	0.4	2.0	2.7	31.2	50	0.8	4.0	4.8	59.3	67
Щи рыбные из свежей капусты с картофелем	150	7.3	3.9	12.6	115.2	180	7.8	5.7	14.5	143.6	28
Зраза мясная с яйцом и луком	75	14.5	12.1	23.1	259.3	95	15.8	13.2	27.7	291.5	39
	Картофельное пюре					120					
Компот из сухофруктов	150	0.2		16.0	63.7	180	0.2		18.3	72.9	16
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0.9	0.2	12.2	50.0	40	1.5	0.3	19.4	80.0	24
	30	0.6	0.2	13.8	57.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	585	23.9	18.4	80.4	576.4	720	26.9	23.4	100.8	713.3	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Запеканка из творога с молочным соусом	170	16.9	19.7	42.0	478.0	200	21.4	24.9	52.1	573.0	11
	50					50					
Кисломолочный продукт	150	4.6	4.0	6.4	91.0	200	5.8	5.0	8.0	114.0	71
Фрукт	70	0.4		11.7	45.4	70	0.4		11.7	45.4	68
Сумарный объем	440	21.9	23.7	60.1	614.4	520	27.6	29.9	71.8	732.4	
ИТОГО:	1565	59.7	61.7	219.7	1678.0	1916	72.1	78.0	280.9	2045.8	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Среда 2-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Ячневая каша молочная вязкая	150	5.9	8.3	21.8	186.5	200	7.3	9.3	26.5	220.1	8
Кофейный напиток на молоке	180	4.6	5.1	15.7	125.2	200	5.1	5.6	18.7	143.3	12
Бутерброд с сыром	25 6	2.8	2.2	12.5	75.4	30 9	3.8	3.4	14.9	95.0	22
Сумарный объем	361	13.3	15.6	50.0	387.1	439	16.2	18.3	60.1	458.4	
<i>2 завтрак</i>											
Фрукт	150	0.6		14.7	67.0	180	0.7		17.6	85.0	68
Сумарный объем	150	0.6	0.0	14.7	67.0	180	0.7	0.0	17.6	85.0	
<i>Обед</i>											
Салат из свежей капусты	35	0.5	3.0	1.6	36.2	50	0.8	4.0	2.4	49.1	73
Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	3.8	7.9	14.1	128.0	180	5.2	11.3	18.9	176.8	29
Макаронник с мясом кур в томатном соусе	150 30	9.9	8.7	28.8	264.0	200 30	11.7	9.8	38.6	323.6	40
Кисель из свежемороженой черной смородины	150			14.6	56.5	180			19.7	77.0	17
Хлеб пшеничный/ржаной	25 30	0.9 0.6	0.2 0.2	12.2 13.8	50.0 57.0	40 35	1.5 0.8	0.3 0.2	19.4 16.1	80.0 66.0	24 25
Сумарный объем	570	15.7	20.0	85.1	591.7	715	20.0	25.7	115.1	772.5	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Рыба запеченная в омлете	135	15.7	9.5	4.0	164.5	140	16.9	9.6	4.7	172.8	51
Гороховое пюре						50	5.8	1.9	12.7	91.7	
Свекольная икра	100	1.3	1.9	8.1	58.0	100	1.3	1.9	8.1	58.0	58
Чай сладкий	150			8.9	33.6	180			9.9	37.4	15
Хлеб ржаной	25	0.5	0.2	11.5	47.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	410	17.5	11.6	32.5	303.1	505	24.8	13.6	51.5	425.9	
ИТОГО:	1491	47.1	47.2	182.3	1348.9	1839	61.7	57.5	244.4	1741.8	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Четверг 2-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Пшеничная каша молочная вязкая	150	6.2	8.7	21.9	191.3	200	8.2	10.0	29.9	243.5	3
Какао на молоке	180	4.7	5.3	14.8	123.1	200	5.2	5.8	17.8	141.7	13
Бутерброд с маслом	25	1.8	3.8	12.5	93.1	30	2.4	5.3	15.0	111.7	23
	5					6					
Сумарный объем	360	12.7	17.8	49.2	407.5	436	15.8	21.1	62.7	496.9	
<i>2 завтрак</i>											
Сок	160			14.4	60.0	200			18.0	80.0	69
Кондитерские изделия	20	1.4	2.0	15.2	21.2	20	1.4	2.0	15.2	21.2	70
Сумарный объем	180	1.4	2	29.6	81.2	220	1.4	2	33.2	101.2	
<i>Обед</i>											
Соленый огурец	30	0.1		0.3	2.1	50	0.3		0.5	3.5	63
Свекольник с яйцом и сметаной	150	4.0	6.4	16.3	144.7	180	4.3	8.4	18.1	172.9	27
Шницель	60	12.6	10.3	24.1	240.0	75	14.1	10.6	29.6	270.7	50
Картофельное пюре	125					140					
Компот из сухофруктов	150	0.2		16.0	63.7	180	0.2		18.3	72.9	16
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0.9	0.2	12.2	50.0	40	1.5	0.3	19.4	80.0	24
	30	0.6	0.2	13.8	57.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	570	18.4	17.1	82.8	557.5	700	21.2	19.5	102.0	666.0	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Суфле	150	22.0	11.1	5.3	195.8	175	26.5	13.0	5.4	237.8	42
Овощи тушеные	80	1.9	2.2	5.1	52.4	85	2.0	2.2	5.3	53.9	60
Чай сладкий	150			8.9	33.6	180			9.9	37.4	15
Хлеб пшеничный	25	0.9	0.2	12.2	50.0	40	1.5	0.3	19.4	80.0	24
Сумарный объем	405	24.8	13.5	31.5	331.8	480	30.0	15.5	40.0	409.1	
ИТОГО:	1515	57.3	50.4	193.1	1378.0	1836	68.4	58.1	237.9	1673.3	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
		Белки, г	Жиры,	Угле-			Белки, г	Жиры,	Угле-		
	г		воды, г			г		воды, г			
Пятница 2-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом	130	12.2	16	23.9	313	150	14.5	17.8	29.9	369	10
	50					50					
Кофейный напиток на молоке	180	4.6	5.1	15.7	125.2	200	5.1	5.6	18.7	143.3	12
Бутерброд с сыром	25	2.8	2.2	12.5	75.4	30	3.8	3.4	14.9	95.0	22
	6					9					
Сумарный объем	391	19.6	23.3	52.1	513.6	439	23.4	26.8	63.5	607.3	
<i>2 завтрак</i>											
Чай сладкий						150			2.9	11.2	15
Сок	160			14.4	60.0						
Кондитерские изделия	20	1.4	2.0	15.2	21.2	20	1.4	2.0	15.2	21.2	70
Сумарный объем	180	1.4	2.0	29.6	81.2	170	1.4	2.0	18.1	32.4	
<i>Обед</i>											
Отварная свекла	35	0.5		3.1	14.7	50	0.7		4.5	21.0	62
Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	150	3.4	5.7	15.3	125.0	180	4.3	7.2	17.1	157.0	31
Капустная запеканка с мясом со сметано-томатным соусом	150	13.8	9.3	11.6	189.6	190	15.4	9.6	15.0	213.2	49
	30					30					
Компот из сухофруктов	150	0.2		16.0	63.7	180	0.2		18.3	72.9	16
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0.9	0.2	12.2	50.0	40	1.5	0.3	19.4	80.0	24
	30	0.6	0.2	13.8	57.0	35	0.8	0.2	16.1	66.0	25
Сумарный объем	570	19.4	15.4	72.0	500.0	705	22.9	17.3	90.4	610.1	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Пирожок с картофелем и луком	150	10.6	8.3	64.4	382.1	200	12.2	8.7	72.5	424.4	82
Кисломолочный продукт	150	4.6	4.0	6.4	91.0	200	5.8	5.0	8.0	114.0	71
Фрукт	120	0.4		4.7	54.0	120	0.4		4.7	54.0	68
Сумарный объем	420	15.6	12.3	75.5	527.1	520	18.4	13.7	85.2	592.4	
ИТОГО:	1561	56.0	53.0	229.2	1621.9	1834	66.1	59.8	257.2	1842.2	
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		54.0	52.0	200.0	1461.0		65.0	63.0	251.0	1773.0	

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ

1. Федеральный закон №52-ФЗ от 30.03.1999 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. «Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях», Н.А.Таргонская, Москва, «ЛИНКА-ПРЕСС», 2002 г.
2. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва, «Дели плюс», 2016 г.