



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ №33

В.Ю.Мавринский

2024 г.

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

**«ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
ПЕРИОД 2024 г.»**

Примерное меню на весенне-летний период 2024 г.

1 пятидневка				
№	I завтрак	II завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Iд.	Суп вермишелевый молочный Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Сок Кондитерские изделия	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с мясными фрикадельками и сметаной Биточки мясные в томатном соусе Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Отварная свекла Омлет Ленивые голубцы (куриные) Чай с молоком Хлеб пшеничный
IIд.	Каша «Дружба» молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	Фрукт	Свежий помидор Суп с клецками на мясокурином бульоне со сметаной Запеканка капустная (куры) в сметано-томатном соусе Кисель из свежемороженой черной смородины Хлеб пшеничный/ржаной	Салат из соленого огурца Рыба под овощами Гороховое пюре Хлеб ржаной Чай сладкий
IIIд.	Гречневая каша молочная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Сок Кондитерские изделия	Свежий помидор Рассольник со сметаной и мясом Шницель Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Запеканка из творога с молочным соусом Кисломолочный продукт
IVд.	Пшеничная каша молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	Фрукт	Салат из свежих огурцов Щи рыбные из свежей капусты с картофелем Плов с мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Суфле Овощное рагу Хлеб ржаной Чай сладкий
Vд.	Рисовая каша молочная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Сок Кондитерские изделия	Отварная свекла Суп гороховый на курином бульоне со сметаной и мясом кур Зраза мясная с яйцом и луком Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Пирог с капустой и яйцом Кисломолочный продукт Фрукт

2 пятидневка

№	I завтрак	II завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Id.	Суп-лапша с яйцом Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Фрукт	Свежий помидор Суп овощной на курином бульоне со сметаной и мясом кур Тефтели мясная в томатном соусе Гречка рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом Кисломолочный продукт Кондитерские изделия
Ид.	Геркулесовая каша молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	Сок Кондитерские изделия	Салат из свежих помидор Борщ на курином бульоне со сметаной Макаронник с мясом кур и томатным соусом Кисель из свежемороженой черной смородины Хлеб пшеничный/ржаной	Соленый огурец Пудинг рыбный, запеченный со сметано-томатным соусом Картофельное пюре Хлеб ржаной Чай сладкий
Шд.	Манная каша молочная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Фрукт	Свежий огурец Свекольник с яйцом и сметаной Капуста тушеная с мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Сырники из творога с молочным соусом Кисломолочный продукт Кондитерские изделия
IVн.	Пшеничная каша молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	Сок Кондитерские изделия	Свежий помидор Суп крестьянский с фрикадельками и сметаной Котлета рыбная в сметано-томатном соусе Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный/ржаной	Запеканка из печени Свекольная икра Хлеб ржаной Чай с молоком
Vд.	Кукурузная каша молочная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром	Сок (ясли) Чай сладкий (сад) Кондитерские изделия (сад)	Отварная свекла Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной Рулет с луком и яйцом Отварная вермишель 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
Наименование блюда	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			
Понедельник 1-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Суп вермишелевый молочный	175	5	8,2	15,6	147	200	5,8	9,1	18	165	9
Кофейный напиток на молоке	180	4,6	5,1	15,7	125	200	5,1	5,6	18,7	143	13
Бутерброд с сыром	25	2,7	2,2	12,4	75	30	3,8	3,4	14,9	95	23
	6					9					
Сумарный объем	386	12,3	15,5	43,7	347	439	14,7	18,1	51,6	403	
<i>2 завтрак</i>											
Сок	165			15	66	200			18	80	65
Кондитерские изделия	18	1,4	1,9	19	79	25	1,8	2	23,9	99	66
Сумарный объем	183	1,4	1,9	34	145	225	1,8	2	41,9	179	
<i>Обед</i>											
Салат из свежих огурцов	30	0,2	3	0,6	28	50	0,3	3,9	0,9	37	62
Суп картофельный с мясными фрикадельками и сметаной	150	5,6	6,5	14,5	144	180	6,8	8,8	17,9	183	36
Биточки мясные в томатном соусе, картофельное пюре	70	12,6	11,3	24,9	253	75	14,1	11,7	31,1	286	43
	30					30					
	130					150					
Компот из сухофруктов	150	0,1		16	63	180	0,2		18	72	17
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0,9	0,2	12,15	50	40	1,5	0,32	19,44	80	25
	30	0,6	0,21	13,8	57	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Сумарный объем	615	20	21,21	81,95	595	740	23,7	24,96	103,44	724	
<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 с молоком	150	1,4	1,6	9,2	59	180	2,8	3,2	13,6	91	15
Хлеб пшеничный	25	0,9	0,2	12,15	50	25	0,9	0,2	12,15	50	25
Сумарный объем	385	12,7	15,1	35,55	334	430	14,3	16,7	41,35	373	
ИТОГО:		46	51	175	1341		52	58	215	1561	

Прием пищи		ЯСЛИ				САД					№ рецеп туры
Наименование блюда	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>											
Каша "Дружба" молочная вязкая	150	5,9	8,5	22,3	189	200	7,2	9,6	27,1	224	1
Какао на молоке	180	4,7	5,3	14,8	123	200	5,2	5,8	17,8	141	14
Бутерброд с маслом	25	1,7	3,7	12,5	93	30	2,3	5,2	15	111	24
	5					6					
Сумарный объем	360	12,3	17,5	49,6	405	436	14,7	20,6	59,9	476	
<i>2 завтрак</i>											
Свежие фрукты	180	0,07		17,66	85	180	0,07		17,66	85	64
Сумарный объем	180	0,07	0	17,66	85	180	0,07	0	17,66	85	
<i>Обед</i>											
Свежий помидор	30	0,3		1,29	8,6	50	0,5		1,93	12,24	61
Суп с клецками на мясокурином бульоне со сметаной	150	5,4	9,03	21,71	176,67	180	6,5	12,35	25,94	222,76	34
Запеканка капустная (куры) в сметано- томатном соусе	150	14,2	14,21	11,61	235,59	190	15,9	14,83	15,02	261,77	46
	30					30					
Кисель из свежемороженой черной смородины	150	0,06		14,59	56,55	180	0,07		19,75	77	18
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0,9	0,2	12,15	50	40	1,5	0,32	19,44	80	25
	30	0,6	0,21	13,8	57	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Сумарный объем	565	21,46	23,65	75,15	584,41	705	25,27	27,74	98,18	719,77	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Салат из соленого огурца	30	0,1	3,99	0,33	38	50	0,2	4,99	0,49	48	54
Рыба под овощами гороховое пюре	130	18,6	9,82	18,78	240,14	140	24,3	10,96	27,06	306,69	49
	50					80					
Хлеб ржаной	25	0,5	0,17	11,5	47	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Чай сладкий	150			8,9	30	180			9,9	33	16
Сумарный объем	385	19,2	13,98	39,51	355,14	485	25,3	16,19	53,55	453,69	
ИТОГО:		51	57	191	1487		66	68	263	1877	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры	
	Наименование блюд	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>												
Гречневая каша молочная вязкая	150	7,1	8,9	23,8	188,7	200	8,5	10	28,3	219,5	8	
Кофейный напиток на молоке	180	4,6	5,1	15,7	125	200	5,1	5,6	18,7	143	13	
Бутерброд с сыром	25 6	2,7	2,2	12,4	75	30 9	3,8	3,4	14,9	95	23	
Сумарный объем	361	14,4	16,2	51,9	388,7	439	17,4	19	61,9	457,5		
<i>2 завтрак</i>												
Сок	165			15	66	200			18	80	65	
Кондитерские изделия	18	1,4	1,9	19	79	25	1,8	2	23,9	99	66	
Сумарный объем	183	1,4	1,9	34	145	225	1,8	2	41,9	80		
<i>Обед</i>												
Свежий помидор	30	0,3		1,29	8,6	50	0,5		1,93	12,24	61	
Рассольник со сметаной и мясом	150	4,5	5,8	14,8	13,5	180	5,5	8,1	18,9	181	30	
Шницель картофельное пюре	70 130	12,7	11,3	24,6	251	75 150	13,9	14,4	31,5	294	47	
Компот из сухофруктов	150	0,1		16	63	180	0,2		18	72	17	
Хлеб пшеничный/ржаной	25 30	0,9 0,6	0,2 0,21	12,15 13,8	50 57	40 35	1,5 0,8	0,32 0,24	19,44 16,1	80 66	25 26	
Сумарный объем	585	19,1	17,51	82,64	443,1	710	22,4	23,06	105,87	705,24		
<i>Уплотненный полдник</i>												
Запеканка из творога с молочным соусом	170 50	16,9	19,72	42,46	478,53	200 50	21,4	24,98	52,14	573,68	11	
Кисломолочный продукт	160	4	4,8	6,72	91,2	200	5	6	8,4	114	67	
Сумарный объем	380	20,9	24,52	49,18	569,73	450	26,4	30,98	60,54	687,68		
ИТОГО:		49	51	212	1625		64	72	275	2000		

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 1-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Пшенная каша молочная вязкая	150	6,2	8,76	21,93	191,33	200	8,2	10,05	29,99	243,53	3
Какао на молоке	180	4,7	5,3	14,8	123	200	5,2	5,8	17,8	141	14
Бутерброд с маслом	25	1,7	3,7	12,5	93	30	2,3	5,2	15	111	24
	5					6					
Сумарный объем	360	12,6	17,76	49,23	407,33	436	15,7	21,05	62,79	495,53	
<i>2 завтрак</i>											
Свежие фрукты	180	0,07		17,66	85	180	0,07		17,66	85	64
Сумарный объем	180	0,07	0	17,66	85	180	0,07	0	17,66	85	
<i>Обед</i>											
Салат из свежих огурцов	35	0,2	3	0,6	28	50	0,3	3,9	0,9	37	62
Щи рыбные из свежей капусты с картофелем	150	7,4	3,99	13,28	118,35	180	7,8	5,74	14,58	143,6	29
Плов с мясом	150	10,9	11,58	24,75	249,3	200	13,3	14,47	40,69	340,46	50
Компот из сухофруктов	150	0,1		16	63	180	0,2		18	72	17
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0,9	0,2	12,15	50	40	1,5	0,32	19,44	80	25
	30	0,6	0,21	13,8	57	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Сумарный объем	540	20,1	18,98	80,58	565,65	685	23,9	24,67	109,71	739,06	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Суфле	115	14,99	10,15	6,32	166	125	17,72	11,62	7,09	191,78	81
Овощное рагу	115	9,25	3,77	5,94	100,55	125	11,97	4,52	6,7	119,78	
Хлеб ржаной	25	0,5	0,17	11,5	47	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Чай сладкий	150			8,9	30	180			9,9	33	16
Сумарный объем	405	23,1	14,09	32,66	343,55	465	30,49	16,38	39,79	410,56	
ИТОГО:		53	53	189	1451		70	65	264	1868	

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	5,3	8,3	22,91	187,73	200	6,5	9,31	27,84	221,63	7
Кофейный напиток на молоке	180	4,6	5,1	15,7	125	200	5,1	5,6	18,7	143	13
Бутерброд с сыром	25	2,7	2,2	12,4	75	30	3,8	3,4	14,9	95	23
	6					9					
Сумарный объем	361	12,6	15,6	51,01	387,73	439	15,4	18,31	61,44	459,63	
<i>2 завтрак</i>											
Сок	165			15	66	200			18	80	65
Кондитерские изделия	18	1,4	1,9	19	79	25	1,8	2	23,9	99	66
Сумарный объем	183	1,4	1,9	34	145	225	1,8	2	41,9	179	
<i>Обед</i>											
Отварная свекла	35	0,5		3,1	14	50	0,7		4,5	21	58
Суп гороховый на курином бульоне со сметаной и мясом кур	150	5,2	8,07	15,33	139,13	180	6,8	11,45	20,6	191,6	32
Зраза мясная с яйцом и луком картофельное пюре	80	14,5	13,1	23,5	270	95	16	14,1	30,1	311	39
	130					150					
Компот из сухофруктов	150	0,1		16	63	180	0,2		18	72	17
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0,9	0,2	12,15	50	40	1,5	0,32	19,44	80	25
	30	0,6	0,21	13,8	57	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Сумарный объем	600	21,8	21,58	83,88	593,13	730	26	26,11	108,74	741,6	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Пирог с капустой и яйцом	150	13,28	10,39	55,52	373,49	200	15,08	11,52	64,07	425,07	52
Кисломолочный продукт	160	4	4,8	6,72	91,2	200	5	6	8,4	114	67
Свежие фрукты	115	0,4		11,2	62	140	0,5		13,7	65	64
Сумарный объем	425	17,68	15,19	73,44	526,69	540	20,58	17,52	86,17	604,07	
ИТОГО:		48	48	225	1525		58	60	273	1825	

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	5,85	8,76	103,4	200	3,8	7,58	9,09	120,54	27
Кофейный напиток на молоке	180	4,6	5,1	15,7	125	200	5,1	5,6	18,7	143	13
Бутерброд с сыром	25	2,7	2,2	12,4	75	30	3,8	3,4	14,9	95	23
	6					9					
Сумарный объем	386	11,1	13,15	36,86	303,4	439	12,7	16,58	42,69	358,54	
<i>2 завтрак</i>											
Свежие фрукты	180	0,07		17,66	85	180	0,07		17,66	85	64
Сумарный объем	180	0,07	0	17,66	85	180	0,07	0	17,66	85	
<i>Обед</i>											
Свежий помидор	30	0,3		1,29	8,6	50	0,5		1,93	12,24	61
Суп овощной на курином бульоне со сметаной и мясом кур	150	5,1	7,3	13,2	144	180	6	9,7	14,4	179	79
Тефтеля мясная в томатном соусе гречка рассыпчатая	70	15	11,6	30	292	75	18	12,64	42	361	76
	30					30					
	125					150					
Компот из сухофруктов	150	0,1		16	63	180	0,2		18	72	17
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0,9	0,2	12,15	50	40	1,5	0,32	19,44	80	25
	30	0,6	0,21	13,8	57	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Сумарный объем	610	22	19,31	86,44	614,6	740	27	22,9	111,87	770,24	
<i>Уплотненный полдник</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					
Кисломолочный продукт	160	4	4,8	6,72	91,2	200	5	6	8,4	114	67
Кондитерские изделия	18	1,4	1,9	19	79	25	1,8	2	23,9	99	66
Сумарный объем	358	17,6	22,7	49,62	483,2	425	21,3	25,8	62,2	582	
ИТОГО:		51	50	230	1593		61	59	276	1879	

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			
Вторник 2-я неделя												
<i>1 завтрак</i>												
Геркулесовая каша молочная вязкая	150	6,16	9,32	18,57	182,33	200	7,55	10,58	22,46	214,88	4	
Какао на молоке	180	4,7	5,3	14,8	123	200	5,2	5,8	17,8	141	14	
Бутерброд с маслом	25	1,7	3,7	12,5	93	30	2,3	5,2	15	111	24	
	5					6						
Сумарный объем	360	12,56	18,32	45,87	398,33	436	15,05	21,58	55,26	466,88		
<i>2 завтрак</i>												
Сок	165			15	66	200			18	80	65	
Кондитерские изделия	18	1,4	1,9	19	79	25	1,8	2	23,9	99	66	
Сумарный объем	183	1,4	1,9	34	145	225	1,8	2	41,9	179		
<i>Обед</i>												
Салат из свежих помидор	30	0,3	3,05	1	35,57	50	0,5	5	1,7	55,99	63	
Борщ на курином бульоне со сметаной	150	4,5	8,01	15,82	136,7	180	5,6	11,28	18,11	173,52	35	
Макаронник с мясом кур и томатным соусом	150	9,4	8,67	25,31	247,32	200	11,16	9,8	35,92	306,59	40	
	30					30						
Кисель из свежемороженой черной смородины	150	0,06		14,59	56,55	180	0,07		19,75	77	18	
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0,9	0,2	12,15	50	40	1,5	0,32	19,44	80	25	
	30	0,6	0,21	13,8	57	35	0,8	0,24	16,1	66	26	
Сумарный объем	565	15,76	20,14	82,67	583,14	715	19,63	26,64	111,02	759,1		
<i>Уплотненный полдник</i>												
Соленый огурец	30	0,18		0,33	2,1	50	0,3		0,55	3,5	59	
Пудинг рыбный, запеченный со сметано-томатным соусом, картофельное пюре	115	17,58	12,52	22,68	274,21	125	19,32	14,32	26,68	312,38	69	
	30					30						
	130					150						
Хлеб ржаной	25	0,5	0,17	11,5	47	35	0,8	0,24	16,1	66	26	
Чай сладкий	150			8,9	30	180			9,9	33	16	
Сумарный объем	450	18,08	12,69	43,08	351,21	520	20,12	14,56	52,68	411,38		
ИТОГО:		47	53	199	1469		56	67	271	1860		

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			
Среда 2-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Манная каша молочная вязкая	150	5,76	8,28	20,81	180,73	200	7	9,26	23,58	204,73	6
Кофейный напиток на молоке	180	4,6	5,1	15,7	125	200	5,1	5,6	18,7	143	13
Бутерброд с сыром	25	2,7	2,2	12,4	75	30	3,8	3,4	14,9	95	23
	6					9					
Сумарный объем	361	13,06	15,58	48,91	380,73	439	15,9	18,26	57,18	442,73	
<i>2 завтрак</i>											
Свежие фрукты	180	0,07		17,66	85	180	0,07		17,66	85	64
Сумарный объем	180	0,07	0	17,66	85	180	0,07	0	17,66	85	
<i>Обед</i>											
Свежий огурец	30	0,2		0,6	1	50	0,3		0,9	2	
Свекольник с яйцом и сметаной	150	4,1	6,4	17,2	146	180	4,3	8,4	18,1	172	28
Капуста тушеная с мясом	150	10,6	6,62	6,98	131,8	180	12,2	7,59	9,31	156,68	42
Компот из сухофруктов	150	0,1		16	63	180	0,2		18	72	17
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0,9	0,2	12,15	50	40	1,5	0,32	19,44	80	25
	30	0,6	0,21	13,8	57	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Сумарный объем	535	16,5	13,43	66,73	448,8	665	19,3	16,55	81,85	548,68	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Сырники из творога с молочным соусом	160	25,5	19,41	47,41	475,69	200	32,9	23,22	57,1	557,14	12
	50					50					
Кисломолочный продукт	160	4	4,8	6,72	91,2	200	5	6	8,4	114	67
Кондитерские изделия	18	1,4	1,9	19	79	25	1,8	2	23,9	99	66
Сумарный объем	388	30,9	26,11	73,13	645,89	475	39,7	31,22	89,4	770,14	
ИТОГО:		57	56	209	1599		75	67	261	1846,6	

Прием пищи	ЯСЛИ					САД					№ рецептуры
Наименование блюд	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	8,36	21,25	184,93	200	8,2	9,45	28,97	233,93	5
Какао на молоке	180	4,7	5,3	14,8	123	200	5,2	5,8	17,8	141	14
Бутерброд с маслом	25	1,7	3,7	12,5	93	30	2,3	5,2	15	111	24
	5					6					
Сумарный объем	360	12,6	17,36	48,55	400,93	436	15,7	20,45	61,77	485,93	
<i>2 завтрак</i>											
Сок	165			15	66	200			18	80	65
Кондитерские изделия	18	1,4	1,9	19	79	25	1,8	2	23,9	99	66
Сумарный объем	183	1,4	1,9	34	145	225	1,8	2	41,9	179	
<i>Обед</i>											
Свежий помидор	30	0,3		1,29	8,6	50	0,5		1,93	12,24	61
Суп крестьянский с фрикадельками и сметаной	150	6,2	7,7	14,8	115,94	180	7,4	8,9	17,1	150,08	31
Котлета рыбная в сметано-томатном соусе картофельное пюре	65	14,3	8,21	24,96	237,46	80	18,1	9,24	29,41	279,5	51
	30					30					
	130					150					
Компот из сухофруктов	150	0,1		16	63	180	0,2		18	72	17
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0,9	0,2	12,15	50	40	1,5	0,32	19,44	80	25
	30	0,6	0,21	13,8	57	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Сумарный объем	610	22,4	16,32	83	532	745	28,5	18,7	101,98	659,82	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Запеканка из печени	125	18,3	9,2	4,4	153	140	21,8	10,3	4,4	174	78
Свекольная икра	105	1,69	2,99	10,3	73	105	1,69	2,99	10,3	73	
Хлеб ржаной	25	0,5	0,17	11,5	47	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Чай с молоком	150	1,4	1,6	9,2	55	180	2,8	3,2	13,6	91	15
Сумарный объем	405	21,89	13,96	35,4	328	460	27,09	16,73	44,4	404	
ИТОГО:		51	45	201	1436		69	56	267	1818	

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 2-я неделя											
<i>1 завтрак</i>											
Кукурузная каша молочная вязкая	150	5,6	8,34	22,95	189,13	200	6,8	9,36	27,94	223,38	2
Кофейный напиток на молоке	180	4,6	5,1	15,7	125	200	5,1	5,6	18,7	143	13
Бутерброд с сыром	25	2,7	2,2	12,4	75	30	3,8	3,4	14,9	95	23
	6					9					
Сумарный объем	361	12,9	15,64	51,05	389,13	439	15,7	18,36	61,54	461,38	
<i>2 завтрак</i>											
Сок	175			15,7	70						65
Чай сладкий						150			2,99	11,2	16
Кондитерские изделия						25	1,8	2	23,9	99	66
Сумарный объем	175	0	0	15,7	70	175	1,8	2	26,89	110,2	
<i>Обед</i>											
Отварная свекла	35	0,5		3,1	14	50	0,7		4,5	21	58
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150	6,3	6,33	14,31	143,25	180	7,3	8,58	15,58	176,02	33
Рулет с луком и яйцом отварная вермишель	90	19,5	16,4	28,3	341	95	21,3	17,6	41,5	415	77
	30					30					
	95					150					
Компот из сухофруктов	150	0,1		16	63	180	0,2		18	72	17
Хлеб пшеничный/ржаной	25	0,9	0,2	12,15	50	40	1,5	0,32	19,44	80	25
	30	0,6	0,21	13,8	57	35	0,8	0,24	16,1	66	26
Сумарный объем	605	27,9	23,14	87,66	668,25	760	31,8	26,74	115,12	830,02	
<i>Уплотненный полдник</i>											
Пирожок с картофелем и луком	150	10,6	8,31	64,44	382,11	200	12,2	8,71	72,59	424,48	53
Кисломолочный продукт	160	4	4,8	6,72	91,2	200	5	6	8,4	114	67
Свежие фрукты	115	0,4		11,2	62	140	0,5		13,7	65	64
Сумарный объем	425	15	13,11	82,36	535,31	540	17,7	14,71	94,69	603,48	
ИТОГО:		47	50	196	1485		57	61	245	1804	
ИТОГО среднее за 10 дней		47	49	203	1475		58	63	261	1839	

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.