

Приказ №92 от 21.09.2021г. "Об утверждении основного двухнедельного меню Китовского МАДОУ"

Основное двухнедельное меню

Китовское МАДОУ

Рацион: ясли

День: понедельник

Неделя: 1

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая *	150	4	6	13	122	1	67,01
	Кофейный напиток на молоке1	165	3	3	12	86	2	147,05
	Сыр порционный*	10	2	3		36		27,01
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>351</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>35</b>	<b>336</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок *	100			11	188	2	130,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи с курой*	150	4	3	6	70	24	30,02
	Макаронные изделия с маслом**	110	4	3	24	137		148,03
	Тефтели из мяса паровые **	50	7	8	6	121	2	394,02
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>500</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>438</b>	<b>26</b>	
<b>Полдник</b>								
	Вафли**	20	1	1	15	71		409,01
	Молоко стерилизованное	180	5	6	8	104	3	127
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>175</b>	<b>3</b>	
<b>Ужин сад</b>								
	Рагу из птицы**	120	9	11	13	187	11	412,02
	Огурец свежий*	30			1	4	3	410,01
	Какао на молоке *	150	2	3	10	72	1	145,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	Апельсины***	70	1		6	28	42	140,15
<b>Итого за Ужин сад</b>		<b>400</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>370</b>	<b>57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1551</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>170</b>	<b>1507</b>	<b>91</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая *	150	4	5	18	131	1	68,01
	Кофейный напиток на молоке 1	165	3	3	12	86	2	147,05
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>351</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>336</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем 1	150	4	4	12	104	6	164,01
	Капуста тушеная 1	110	3	4	9	81	57	48,05
	Котлеты куриные*	50	9	11	8	163	1	386,03
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>49</b>	<b>458</b>	<b>64</b>	
	<b>Полдник</b>							
<b>Итого за Полдник</b>	Молоко стерилизованное *	150	4	5	7	87	2	127,01
	Булочка домашняя**	50	5	9	31	227		583,02
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>38</b>	<b>314</b>	<b>2</b>	
<b>Ужин сад</b>	Апельсины	95	1		8	38	57	140,11
	Запеканка из творога***	120	21	14	20	297	1	319,03
	Салат из моркови *	30		3	3	39	2	19,01
	Молоко сгущенное с сахаром*	20	1	2	11	64		403,02
	Какао на молоке *	150	2	3	10	72	1	145,01
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>435</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>62</b>	<b>562</b>	<b>61</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1586</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>205</b>	<b>1858</b>	<b>132</b>		



Рацион: ясли

День: среда

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая*	150	6	6	25	174	1	64,01
	Кофейный напиток на молоке 1	165	3	3	12	86	2	147,05
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>351</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>379</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с мясом *	150	4	1	14	87	7	35,01
	Картофельная запеканка с мясом 2	110	8	8	19	185	17	382,05
	Салат из свежих помидоров**	20		2	1	22	5	30,04
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>470</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>404</b>	<b>29</b>	
	<b>Полдник</b>	Повидло*	20	1	1	12	49	
Хлеб пшеничный*		30	2	1	15	79		420,01
Кисломолочный напиток **		150	4	5	6	89	1	1 001,1
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>217</b>	<b>1</b>		
<b>Ужин сад</b>	Капуста тушеная с мясом**	130	7	7	8	122	44	146,02
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63		406
	Чай *	150						132,04
	Конфеты шоколадные	20	2	2		33		153
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	Апельсины	95	1		8	38	57	140,11
<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>455</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>26</b>	<b>308</b>	<b>101</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1576</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>176</b>	<b>1496</b>	<b>136</b>		



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ясли

День: четверг

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая *	150	3	5	15	113	1	144,01
	Кофейный напиток на молоке1	165	3	3	12	86	2	147,05
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>351</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>42</b>	<b>318</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>	Суп свекольный со сметаной*	150	4	3	8	76	7	44,01
	Овощное пюре***	110	7	3	22	150	8	159,03
	Суфле из отварного мяса паровое**	50	10	11	3	150	1	392,02
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>53</b>	<b>486</b>	<b>16</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд с сыром *	30	4	4	10	88		1,01
	Молоко стерилизованное -2	170	5	5	8	99	3	127,04
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>187</b>	<b>3</b>		
<b>Ужин сад</b>	Омлет натуральный 1	110	10	13	3	163	1	307,05
	Кисель фруктовый*	150			10	41	3	118,01
	Салат картофельный***	30	1	2	5	39	4	62,03
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	Апельсины	95	1		8	38	57	140,11
	<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>405</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>333</b>	<b>65</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1556</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	<b>1512</b>	<b>89</b>		



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 1

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" *	150	4	6	17	135	1	66,01
	Какао на молоке 1	165	2	3	10	74	1	145,05
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>351</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>328</b>	<b>2</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник с мясом *	150	4	3	10	86	7	32,01
	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом*	30	1	1	2	24	12	10,01
	Бефстроганов из отв. говядины в мол.-смет. соусе**	50	6	7	4	103	2	91,02
	Греча рассыпчатая	110	5	3	24	145		65
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>468</b>	<b>21</b>	
	<b>Полдник</b>	Пирог с яйцом	50	4	12	15	185	
Молоко стерилизованное *		150	4	5	7	87	2	127,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>272</b>	<b>2</b>		
<b>Ужин сад</b>	Картофельное пюре1	120	3	3	17	110	15	434,04
	Суфле рыбное *	60	3	4	5	68	2	341,01
	Чай сладкий с лимоном*	150			7	29	3	133,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	Апельсины	95	1		8	38	57	140,11
	<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>455</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>324</b>	<b>77</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1636</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>187</b>	<b>1580</b>	<b>104</b>		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая*	150	6	6	25	174	1	64,01
	Кофейный напиток на молоке****	175	3	3	13	91	2	147,04
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>351</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>357</b>	<b>3</b>	
Завтрак второй	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
Обед	Щи с курой*	150	4	3	6	70	24	30,02
	Плов из отварного мяса***	110	6	5	24	172	1	375,06
	Салат из отварной свеклы с чесноком и с растительным маслом*	30		3	3	39	3	18,01
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	<b>391</b>	<b>28</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом**	50	5	6	21	162		136,02
	Молоко стерилизованное *	150	4	5	7	87	2	127,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>249</b>	<b>2</b>		
Ужин сад	Суп молочный с макаронными изделиями **	150	4	5	15	118	1	171,01
	Какао на молоке *	150	2	3	10	72	1	145,01
	Печенье *	14	3	2	9	66		402,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	Яблоки***	70			7	33	7	140,16
<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>414</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>56</b>	<b>368</b>	<b>9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>196</b>	<b>1553</b>	<b>44</b>		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая -1	155	3	4	13	102	1	67,03
	Кофейный напиток на молоке*	150	3	3	11	80	1	147,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	Сыр порционный*	10	2	3		36		27,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>351</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>39</b>	<b>337</b>	<b>2</b>	
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп рыбный *	150	2	2	9	57	6	41,01
	Жаркое по-домашнему 2	110	6	6	14	139	12	374,03
	Салат из свежих огурцов *	30		3	1	31	3	36,01
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	<b>337</b>	<b>21</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка домашняя**	50	5	9	31	227		583,02
	Молоко стерилизованное *	150	4	5	7	87	2	127,01
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>38</b>	<b>314</b>	<b>2</b>	
<b>Ужин сад</b>								
	Пудинг творожный запеченный 2	130	20	14	18	282	1	325,01
	Джем**	25			17	66		413,02
	Кисель фруктовый*	150			10	41	3	118,01
	Яблоки	95			9	45	10	140
	<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>400</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>434</b>	<b>14</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1531</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>186</b>	<b>1610</b>	<b>41</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ясли

День: среда

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Возрастная категория ясли					
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая *	150	3	4	15	111	1	70
	Кофейный напиток на молоке <sup>1</sup>	165	3	3	12	86	2	147,05
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>351</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>316</b>	<b>3</b>	
Завтрак второй	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
Обед	Суп фасолевый с мясом*	150	7	4	17	129	8	45,01
	Макаронные изделия с маслом**	110	4	3	24	137		148,03
	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе**	50	6	7	3	94	1	93,02
	Салат из моркови и яблок*	30		3	2	37	2	21,01
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>66</b>	<b>507</b>	<b>11</b>	
	Полдник	Кисломолочный напиток	150	4	4	17	117	
Гренка		50	3	4	18	119		154
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>35</b>	<b>236</b>			
Ужин сад	Яблоки	95			9	45	10	140
	Капуста тушеная с мясом*	150	8	8	9	141	51	146,01
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	Чай сладкий с лимоном*	150			7	29	3	133,01
	<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>415</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	<b>267</b>	<b>64</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1596</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>189</b>	<b>1514</b>	<b>80</b>		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ясли

День: четверг

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Неделя: 2

Возрастная категория ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная жидкая *	150	4	5	18	131	1	68,01
	Кофейный напиток на молоке 1	165	3	3	12	86	2	147,05
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>351</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>336</b>	<b>3</b>	
<b>Завтрак второй</b>	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной*	150	4	3	6	84	14	28,01
	Картофельное пюре***	110	2	3	16	101	14	434,03
	Кнели рыбные отварные*	50	1	1	3	28	1	85,01
	Икра кабачковая с растительным маслом	30	1	4	2	44		4,01
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>47</b>	<b>367</b>	<b>29</b>	
	<b>Полдник</b>	Бутерброд с сыром *	30	4	4	10	88	
Молоко стерилизованное -2		170	5	5	8	99	3	127,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>187</b>	<b>3</b>	
<b>Ужин сад</b>	Запеканка морковная с творогом *	150	16	11	25	268	9	320,01
	Соус сметанный сладкий	30	1	2	5	41		115
	Какао на молоке *	150	2	3	10	72	1	145,01
	Печенье *	14	3	2	9	66		402,01
	Яблоки	95			9	45	10	140
	<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>439</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>492</b>	<b>20</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>179</b>	<b>1570</b>	<b>57</b>		



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон: 01.09-28.02(осень-зима)

Возрастная категория ясли

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая *	150	3	5	15	113	1	144,01
	Кофейный напиток на молоке****	175	3	3	13	91	2	147,04
	Масло сливочное*	6		4		40		401,01
	Хлеб пшеничный**	20	2	1	10	52		420,02
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>351</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>38</b>	<b>296</b>	<b>3</b>	
Завтрак второй	Сок *	100			11	188	2	130,01
	<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>			<b>11</b>	<b>188</b>	<b>2</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями *	150	4	3	10	79	6	34,01
	Капуста тушеная с морковью в молоке*	110	3	3	10	79	39	429,01
	Котлеты**	50	8	8	10	145	1	386,02
	Компот из сухофруктов*	150	1	1	6	38		122,01
	Хлеб ржаной*	40	3		14	72		421,01
	<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>413</b>	<b>46</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом*	50	5	5	19	141	1	561,03
	Молоко стерилизованное *	150	4	5	7	87	2	127,01
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>228</b>	<b>3</b>	
Ужин сад	Омлет натуральный	130	12	14	3	189	1	307
	Томат свежий*	30			1	8	9	155,01
	Чай с сахаром*	150			7	27		132,01
	Хлеб пшеничный*	30	2	1	15	79		420,01
	Яблоки	95			9	45	10	140
	<b>Итого за Ужин сад</b>	<b>435</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>348</b>	<b>20</b>	
Итого за день	<b>Итого за день</b>	<b>1596</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>160</b>	<b>1473</b>	<b>74</b>	
	<b>Итого за период</b>	<b>15793</b>	<b>511</b>	<b>537</b>	<b>1808</b>	<b>15673</b>	<b>848</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1579,3</b>	<b>51,1</b>	<b>53,7</b>	<b>180,8</b>	<b>1567,3</b>	<b>84,8</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>14</b>	<b>34</b>	<b>51</b>			



Составлено на основании:

- сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольного питания, с учетом требований СанПин 2.3/2.4.3590-20

- сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.

- сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013г. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова.

\* При формировании ежедневного меню допускается замена видов кондитерских изделий, фруктов или полная их отмена. Вес фруктов может меняться в зависимости от вида продукта.

\* При формировании ежедневного меню допускается введение дополнительного десертного продукта.

\* При формировании ежедневного меню в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов" п 3.1.5 в целях обеспечения безопасности здоровья воспитанников, продукты у которых вскрыта упаковка распределяются на довольствующихся в равных весах.

\* При формировании ежедневного меню поступающий продукт (творог, сметана, хлеб пшеничный, хлеб ржаной, свинина, говядина) распределяются на довольствующихся в равных весах.

Составил



Сафонова О.А.



Трусова О.В.