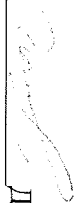


«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»



Демьяненко Д.А.

«16» 02 2025г

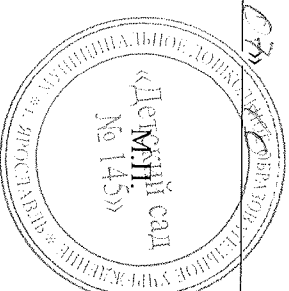


«Согласовано»

и.о. заместителя Директора  
«Агроинвест» ООО № 145

Д.А. Демьяненко 10.11.

«17» 11 2025г



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 3-7 лет

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

| Приём пищи                     | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                |                                                      | г              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>1 неделя День первый</b>    |                                                      |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>               | Масло сливочное                                      | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                | Печенье                                              | 25             | 0,4              | 0,52         | 4,52           | 24,43                       |             |
|                                | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|                                | Чай с сахаром и молоком                              | 180            | 2,67             | 2,34         | 14,31          | 89,00                       | №394 2011г  |
| <b>Завтрак 2</b>               |                                                      | <b>400</b>     | <b>12,22</b>     | <b>20,36</b> | <b>56,06</b>   | <b>463,73</b>               |             |
|                                | Сок                                                  | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       | №130 2007г  |
| <b>Обед</b>                    |                                                      | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
|                                | Суп овощной на мясном бульоне со сметаной            | 200            | 5,52             | 4,36         | 10,83          | 104,64                      | №202 2005г  |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая                           | 130            | 6,84             | 5,78         | 32,94          | 216,4                       | №168 2011г  |
|                                | Гуляш из отварного мяса                              | 70             | 8,99             | 7,23         | 2,31           | 130,90                      | №277 2011г  |
|                                | Напиток из ягод с/м                                  | 180            | 0,1              | 0,1          | 27,2           | 88,7                        | №394 2004г  |
|                                | Хлеб ржаной                                          | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |                                                      | <b>625</b>     | <b>24,75</b>     | <b>17,97</b> | <b>89,98</b>   | <b>636,24</b>               |             |
|                                | Омлет натуральный с зеленым горошком                 | 150/15         | 18,1             | 30,8         | 2,4            | 268                         | №216 2011   |
|                                | Сыр порционный                                       | 10             | 2,32             | 2,95         | 0              | 36                          | № 7 2011г   |
|                                | Чай с низким содержанием сахара                      | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                                |                                                      | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                |                                                      | 385            | 22,78            | 33,97        | 26,66          | 412,89                      |             |
| <b>Итого за первый день:</b>   |                                                      | <b>1590</b>    | <b>60,65</b>     | <b>72,3</b>  | <b>190,88</b>  | <b>1588,86</b>              |             |

| Приём пищи                     | Наименование блюда                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |                |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------|----------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                                |                                                  | Белки,<br>г    | Жиры,<br>г       | Углеводы,<br>г |               |                             |             |
| <b>1 неделя День второй</b>    |                                                  |                |                  |                |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>               | Масло сливочное                                  | 10             | 0,1              | 7,3            | 0,1           | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 30             | 2,3              | 0,2            | 14,8          | 71,00                       |             |
|                                | Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 9,05             | 10,2           | 37,13         | 276,3                       | №177 2011г  |
|                                | Кофейный напиток с молоком                       | 180            | 2,24             | 2,1            | 25,03         | 118,8                       | №692 2004г  |
|                                |                                                  |                |                  |                |               |                             |             |
|                                |                                                  | <b>405</b>     | <b>13,69</b>     | <b>19,8</b>    | <b>77,06</b>  | <b>540,1</b>                |             |
| <b>Завтрак 2</b>               | Кефир                                            | 180            | 5,22             | 4,5            | 7,2           | 95,4                        | №251 2004г  |
|                                |                                                  | <b>180</b>     | <b>5,22</b>      | <b>4,5</b>     | <b>7,2</b>    | <b>95,4</b>                 |             |
|                                | Суп картофельный со свиной                       | 200            | 2,13             | 2,7            | 12,01         | 153,00                      | №89 2007г   |
|                                | Котлета мясная                                   | 70             | 13,7             | 13,1           | 12,4          | 221,3                       | №282 20011г |
|                                | Картофельное пюре                                | 130            | 3,4              | 53,35          | 20,52         | 152,5                       | №321 2011г  |
|                                | Напиток из сухофруктов                           | 180            | 0,45             | 0              | 19,03         | 77,94                       | 2004г       |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 45             | 3,3              | 0,5            | 16,7          | 95,6                        |             |
|                                |                                                  | <b>625</b>     | <b>22,98</b>     | <b>69,65</b>   | <b>80,66</b>  | <b>700,34</b>               |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> | Запеканка творожная с фруктовым соусом           | 140/30         | 17,54            | 16,51          | 17,15         | 334,5                       | №237 2011г  |
|                                | Чай с низким содержанием сахара                  | 180            | 0,06             | 0,02           | 9,46          | 37,89                       | №392 2011г  |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 30             | 2,3              | 0,2            | 14,8          | 71,00                       |             |
|                                |                                                  | <b>380</b>     | <b>19,9</b>      | <b>16,73</b>   | <b>41,41</b>  | <b>443,39</b>               |             |
| <b>Итого за второй день:</b>   |                                                  | <b>1590</b>    | <b>61,79</b>     | <b>110,68</b>  | <b>206,33</b> | <b>1779,23</b>              |             |

| Приём пищи                   | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                              |                                      | г              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>1 неделя День третий</b>  |                                      |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>             | Масло сливочное порционное           | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                              | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                              | Суп молочный с макаронными изделиями | 180            | 5,43             | 5,04         | 16,41          | 132,94                      | № 93 2011г  |
|                              | Какао с молоком                      | 180            | 3,67             | 3,19         | 15,82          | 154,8                       | №397 2011г  |
|                              | Сыр порционный                       | 10             | 2,32             | 2,95         | 0              | 36,00                       | № 7 2011г   |
| <b>Завтрак 2</b>             | Яблоко                               | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 44,00                       |             |
|                              |                                      | <b>100</b>     | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>     | <b>44,00</b>                |             |
|                              | Щи с картофелем со сметаной          | 200            | 8,32             | 19,83        | 10,08          | 104,4                       | №61 2011    |
| <b>Обед</b>                  | Котлета рыбная                       | 70             | 10,59            | 6,47         | 4,17           | 117,00                      | №248 2011г  |
|                              | Рис отварной                         | 130            | 3,6              | 4,6          | 40,2           | 213,00                      | №168 2011г  |
|                              | Овощи свежие порционные              | 50             | 0,4              | 0,05         | 1,25           | 7,00                        |             |
|                              | Напиток из изюма                     | 180            | 0,34             | 0,08         | 16,35          | 67,98                       | №401 2008г  |
|                              | Хлеб ржаной                          | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
| <b>Уплотнённый полдник</b>   |                                      | <b>675</b>     | <b>24,93</b>     | <b>36,54</b> | <b>71,4</b>    | <b>580,25</b>               |             |
|                              | Рагу овощное со свининой             | 200            | 3,89             | 7,26         | 18,79          | 284,94                      | №331 2011г  |
|                              | Чай с низким содержанием сахара      | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                              | Булочка домашняя                     | 50             | 3,64             | 6,26         | 26,96          | 178,00                      | №469 2011г  |
| <b>Итого за третий день:</b> |                                      | <b>1615</b>    | <b>7,59</b>      | <b>13,54</b> | <b>55,21</b>   | <b>500,83</b>               |             |
|                              |                                      |                | <b>46,74</b>     | <b>69,16</b> | <b>182,34</b>  | <b>1586,82</b>              |             |

| Приём пищи                      | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                 |                                         | г              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>1 неделя Четвёртый</b>       |                                         |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>                | Масло сливочное порционное              | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                 | Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/5          | 6,21             | 7,47         | 25,09          | 192,00                      | №179 2011г  |
|                                 | Йогурт варёное                          | 40             | 2,39             | 2,16         | 0,13           | 29,64                       |             |
|                                 | Чай с сахаром и молоком                 | 180            | 2,67             | 2,34         | 14,31          | 89,00                       | №394 2011г  |
| <b>Завтрак 2</b>                |                                         | <b>445</b>     | <b>13,67</b>     | <b>19,47</b> | <b>54,43</b>   | <b>455,64</b>               |             |
|                                 | Сок                                     | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       | №130 2007г  |
|                                 |                                         | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
|                                 | Рассольник Ленинградский со сметаной    | 200            | 1,59             | 4,08         | 13,53          | 128,8                       | №76 2011г   |
|                                 | Печень тушеная в сметане                | 70             | 13,94            | 4,18         | 5,22           | 147,7                       | 2003г       |
| <b>Обед</b>                     | Каша гречневая рассыпчатая              | 130            | 6,84             | 5,78         | 32,94          | 216,4                       | №168 2011г  |
|                                 | Напиток из ягод с/м                     | 180            | 0,1              | 0,1          | 27,2           | 88,7                        | №394 2004г  |
|                                 | Хлеб ржаной                             | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        | ту          |
|                                 |                                         | <b>625</b>     | <b>25,77</b>     | <b>14,64</b> | <b>95,59</b>   | <b>677,2</b>                |             |
|                                 | Запеканка творожная с фруктовым соусом  | 140/30         | 17,54            | 16,51        | 17,15          | 334,5                       | №237 2011 г |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>  | Чай с низким содержанием сахара         | 180            | 0,12             | 0,02         | 10,2           | 41                          | №393 2011г  |
|                                 | Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71                          | ту          |
|                                 |                                         | <b>380</b>     | <b>19,96</b>     | <b>16,73</b> | <b>42,15</b>   | <b>446,5</b>                |             |
| <b>Итого за четвёртый день:</b> |                                         | <b>1630</b>    | <b>60,3</b>      | <b>50,84</b> | <b>210,35</b>  | <b>1655,34</b>              |             |

| Приём пищи                     | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                |                                           | г              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>1 неделя День пятый</b>     |                                           |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>               | Масло сливочное                           | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                | Кофейный напиток                          | 180            | 2,24             | 2,1          | 25,03          | 118,8                       | №692 2004г  |
|                                | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 180/5          | 6,03             | 8,82         | 24,39          | 200,7                       | №84 2004г   |
|                                |                                           | <b>405</b>     | <b>8,43</b>      | <b>18,42</b> | <b>64,32</b>   | <b>464,5</b>                |             |
|                                | Сок                                       | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       | №399 2011г  |
|                                |                                           | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
|                                | Солянка по домашнему с курой              | 200            | 2,4              | 4,6          | 19,29          | 132,00                      | №157 2004г  |
|                                | Птица (кура) тушенная в сметанном соусе   | 70             | 10,5             | 3,5          | 2,8            | 109,13                      |             |
|                                | Макаронные изделия отварные               | 130            | 4,69             | 8,69         | 29,5           | 205,19                      | №204 2011г  |
| <b>Завтрак 2</b>               | Напиток из смеси сухофруктов              | 180            | 0,45             | 0            | 19,03          | 77,94                       | №639 2004   |
|                                | Хлеб ржаной                               | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
|                                |                                           | <b>625</b>     | <b>21,34</b>     | <b>17,29</b> | <b>87,32</b>   | <b>619,86</b>               |             |
|                                | Каша рисовая молочная с маслом сливочным  | 180            | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|                                | Манник                                    | 50             | 3,6              | 7,04         | 20,62          | 133,5                       | №274 2004г  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> | Чай с низким содержанием сахара           | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                                |                                           | <b>410</b>     | <b>12,71</b>     | <b>17,26</b> | <b>67,21</b>   | <b>447,69</b>               |             |
| <b>Итого за пятый день:</b>    |                                           | <b>1620</b>    | <b>43,38</b>     | <b>52,97</b> | <b>237,03</b>  | <b>1608,05</b>              |             |

| Приём пищи                     | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                |                                                   | г              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 неделя День первый</b>    |                                                   |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>               | Масло сливочное                                   | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74                          | № 6 2011г   |
|                                | Печенье                                           | 25             | 0,4              | 0,52         | 4,52           | 24,43                       |             |
|                                | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|                                | Чай с сахаром и молоком                           | 180            | 2,67             | 2,34         | 14,31          | 89,00                       | №394 2011г  |
| <b>Завтрак 2</b>               |                                                   | <b>400</b>     | <b>12,22</b>     | <b>20,36</b> | <b>56,06</b>   | <b>463,73</b>               |             |
|                                | Сок                                               | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       | №399 2011г  |
|                                |                                                   | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
|                                | Суп картофельный с горохом                        | 200            | 6,09             | 1,68         | 16,9           | 124,15                      | №66 2003г   |
| <b>Обед</b>                    | Плов со свиной                                    | 170            | 18,36            | 10,03        | 32,13          | 292,4                       | №443 2004г  |
|                                | Икра свекольная                                   | 50             | 0,27             | 1,41         | 1,77           | 20,88                       | №54 2011г   |
|                                | Компот из ягод с/м                                | 180            | 0,1              | 0,1          | 27,2           | 88,7                        | №394 2004г  |
|                                | Хлеб ржаной                                       | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |                                                   | <b>625</b>     | <b>24,23</b>     | <b>16,64</b> | <b>88,8</b>    | <b>649,78</b>               |             |
|                                | Омлет натуральный с зеленым горошком              | 150/15         | 18,1             | 30,8         | 2,4            | 268,00                      | №216 2011   |
|                                | Сыр порционный                                    | 10             | 2,32             | 2,95         | 0              | 36,00                       | № 7 2011г   |
|                                | Чай с низким содержанием сахара                   | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                                |                                                   | 10             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
| <b>Итого за первый день:</b>   |                                                   | <b>1570</b>    | <b>60,13</b>     | <b>70,97</b> | <b>189,7</b>   | <b>1602,4</b>               |             |

| Приём пищи                   | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                              |                                         |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 недели День второй</b>  |                                         |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>             | Масло сливочное                         | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74                          | № 6 2011г   |
|                              | Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71                          |             |
|                              | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/5          | 6,21             | 7,47         | 25,09          | 192,00                      | №179 2011г  |
|                              | Какао с молоком                         | 180            | 3,67             | 3,19         | 15,82          | 154,8                       | №397 2011г  |
| <b>Завтрак 2</b>             |                                         | <b>405</b>     | <b>12,28</b>     | <b>18,16</b> | <b>55,81</b>   | <b>491,8</b>                |             |
|                              | Кефир                                   | 180            | 5,22             | 4,5          | 7,2            | 95,4                        | №401 2011г  |
| <b>Обед</b>                  |                                         | <b>180</b>     | <b>5,22</b>      | <b>4,5</b>   | <b>7,2</b>     | <b>95,4</b>                 |             |
|                              | Борщ с картофелем и сметаной            | 200            | 4,7              | 6,1          | 10,1           | 114,22                      | №57 2011 г  |
|                              | Макаронные изделия отварные             | 100            | 4,26             | 7,9          | 26,8           | 186,53                      | №204 2011г  |
|                              | Тефтели мясные с соусом                 | 50/20          | 6,02             | 6,16         | 5,67           | 137,34                      | №286 2012г  |
|                              | Напиток из смеси сухофруктов            | 180            | 0,45             | 0            | 19,03          | 77,94                       | №639 2004   |
|                              | Хлеб ржаной                             | 50             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
| <b>Уплотнённый полдник</b>   |                                         | <b>600</b>     | <b>13,73</b>     | <b>20,66</b> | <b>78,3</b>    | <b>611,63</b>               |             |
|                              |                                         |                |                  |              |                |                             |             |
|                              | Жаркое по-домашнему                     | 200            | 10,93            | 15,00        | 20,91          | 349,50                      | №66 2003г   |
|                              | Огурцы соленые                          | 50             | 1,4              |              | 1,5            | 6,00                        |             |
|                              | Чай с низким содержанием сахара         | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                              | Булочка домашняя                        | 50             | 3,64             | 6,26         | 26,96          | 178,00                      | №469 2011г  |
|                              |                                         | <b>480</b>     | <b>16,03</b>     | <b>21,28</b> | <b>58,83</b>   | <b>571,39</b>               |             |
| <b>Итого за второй день:</b> |                                         | <b>1665</b>    | <b>47,26</b>     | <b>64,6</b>  | <b>200,14</b>  | <b>1770,22</b>              |             |

| Приём пищи                   | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                              |                                                   | г              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 недели День третий</b>  |                                                   |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>             | Масло сливочное                                   | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                              | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 6,84             | 10,8         | 34,67          | 263,00                      | №172 2011г  |
|                              | Чай с низким содержанием сахара                   | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                              |                                                   | <b>405</b>     | <b>9,3</b>       | <b>18,32</b> | <b>59,03</b>   | <b>445,89</b>               |             |
| <b>Завтрак 2</b>             | Фрукт                                             | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 44,00                       |             |
|                              |                                                   | <b>100</b>     | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>     | <b>44,00</b>                |             |
| <b>Обед</b>                  | Рассольник ленинградский со сметаной              | 200            | 1,59             | 4,08         | 13,53          | 128,8                       | №76 2011г   |
|                              | Печень тушеная в сметане                          | 70             | 13,94            | 4,18         | 5,22           | 147,7                       | 2003г       |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая                        | 130            | 6,84             | 5,78         | 32,94          | 216,4                       | №168 2011г  |
|                              | Напиток из изюма                                  | 180            | 0,34             | 0,08         | 16,35          | 67,98                       | №401 2008г  |
|                              | Хлеб ржаной                                       | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        |             |
|                              |                                                   | <b>625</b>     | <b>26,01</b>     | <b>14,62</b> | <b>84,74</b>   | <b>656,48</b>               |             |
| <b>Уплотнённый полдник</b>   | Пюре картофельное                                 | 100            | 2,60             | 41,03        | 15,78          | 117,54                      | №321 2011г  |
|                              | Суфле рыбное                                      | 70             | 13,7             | 13,1         | 12,4           | 221,3                       |             |
|                              | Чай с низким содержанием сахара                   | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
| <b>Итого за третий день:</b> |                                                   | <b>1510</b>    | <b>54,37</b>     | <b>87,69</b> | <b>206,01</b>  | <b>1594,10</b>              |             |

| Приём пищи                      | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                 |                                                 |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 недели День четвёртый</b>  |                                                 |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>                | Масло сливочное                                 | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                 | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       | ту          |
|                                 | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 6,84             | 10,8         | 34,67          | 263,00                      | №172 2011г  |
|                                 | Кофейный напиток                                | 180            | 2,24             | 2,1          | 25,03          | 118,8                       | №692 2004г  |
|                                 |                                                 | <b>405</b>     | <b>11,48</b>     | <b>20,4</b>  | <b>74,6</b>    | <b>526,8</b>                |             |
| <b>Завтрак 2</b>                | Сок                                             | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       |             |
|                                 |                                                 | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
| <b>Обед</b>                     | Суп картофельный с яйцом                        | 200            | 9,2              | 4,48         | 14,24          | 149,00                      | №140 2004г  |
|                                 | Ежики мясные с соусом                           | 120/50         | 14,3             | 15,7         | 32,1           | 284,00                      | №450 1996г  |
|                                 | Напиток из ягод с/м                             | 180            | 0,1              | 0,1          | 27,2           | 88,7                        | №394 2004г  |
|                                 | Хлеб ржаной                                     | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        | ту          |
|                                 |                                                 | <b>595</b>     | <b>26,9</b>      | <b>20,78</b> | <b>90,24</b>   | <b>617,3</b>                |             |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>  | Запеканка творожная с фруктовым соусом          | 140/30         | 17,54            | 16,51        | 17,15          | 334,5                       | №237 2011 г |
|                                 | Чай с низким содержанием сахара                 | 180            | 0,12             | 0,02         | 10,2           | 41,00                       | №393 2011г  |
|                                 | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
| <b>Итого за четвёртый день:</b> |                                                 | <b>1560</b>    | <b>59,24</b>     | <b>57,91</b> | <b>225,17</b>  | <b>1666,6</b>               |             |

| Приём пищи                     | Наименование блюда                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                                |                                                  |                | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г |                             |             |
| <b>2 неделя День пятый</b>     |                                                  |                |                  |              |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>               | Масло сливочное                                  | 10             | 0,1              | 7,3          | 0,1            | 74,00                       | № 6 2011г   |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 30             | 2,3              | 0,2          | 14,8           | 71,00                       |             |
|                                | Сыр порционный                                   | 10             | 2,32             | 2,95         | 0              | 36,00                       | № 7 2011г   |
|                                | Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5          | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|                                | Чай с сахаром и молоком                          | 180            | 2,67             | 2,34         | 14,31          | 89,00                       | №394 2011г  |
| <b>Завтрак 2</b>               |                                                  | <b>415</b>     | <b>16,44</b>     | <b>22,99</b> | <b>56,34</b>   | <b>546,3</b>                |             |
|                                | Сок                                              | 180            | 0,9              | 0            | 18,18          | 76,00                       |             |
|                                |                                                  | <b>180</b>     | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>   | <b>76,00</b>                |             |
|                                | Суп вермишелевый с курой                         | 200            | 2,2              | 4,6          | 11,00          | 152,2                       |             |
|                                | Капуста тушенная с курой                         | 200            | 5,78             | 20,42        | 7,48           | 275,01                      | №534        |
| <b>Обед</b>                    | Напиток из смеси сухофруктов                     | 180            | 0,45             | 0            | 19,03          | 77,94                       | №639 2004   |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 45             | 3,3              | 0,5          | 16,7           | 95,6                        | ту          |
|                                |                                                  | <b>625</b>     | <b>11,73</b>     | <b>25,52</b> | <b>54,48</b>   | <b>600,75</b>               |             |
|                                | Каша гречневая молочная с маслом сливочным       | 180            | 9,05             | 10,2         | 37,13          | 276,3                       | №177 2011г  |
|                                | Чай с низким содержанием сахара                  | 180            | 0,06             | 0,02         | 9,46           | 37,89                       | №392 2011г  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> | Манник                                           | 50             | 3,6              | 7,04         | 20,62          | 133,5                       | №274 2004г  |
|                                |                                                  | <b>410</b>     | <b>12,71</b>     | <b>17,26</b> | <b>67,21</b>   | <b>447,69</b>               |             |
| <b>Итого за пятый день:</b>    |                                                  | <b>1630</b>    | <b>41,74</b>     | <b>65,77</b> | <b>196,21</b>  | <b>1670,74</b>              |             |

- Нормативная документация :
- 2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутьяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 384 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зюбнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 86
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного , 2007 г
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания , 2004г
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская. –М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2002.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Д.Кона –М.: АРКТИ –МИПКРО, 2003.
- Н.В. Зюбнина, Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г – 182 с
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков Санкт-Петербурга – СПб ; Речь, 2008 – 800с