

Утверждаю:  
Председатель правления

ПК «Хлеб»



Сизов С.Ю.

Согласовано:  
Заведующий БДОУ №1  
«Теремок»



Ульяновская.М.П.

**Десятидневное меню**  
на осенний - зимний период для детей  
в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 лет до 7 лет

**БДОУ №1 "Теремок"**  
(Тарногский Городок ул, Кирова д. 12)

**Тарногского муниципального округа**  
**Вологодской области**

№ рецептуры	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
		1,5-3 лет	Б	Ж	У	
<b>1 день 1 неделя понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
162	каша овсяная из "Геркулеса"	150/5	4,79	4,54	21,42	145,64
381	чай с сахаром	180	0,11	0	13,9	56,02
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		7,73	20,18	55,25	435,27
<b>2 завтрак</b>						
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>обед</b>						
70/51	суп картоф. с макар. изделиями	200	5,5	2,9	6,17	72,38
288	курица в соусе с томатом	80	17,23	13,95	1,53	200,6
297	каша гречневая рассыпчатая	120	1,6	5,54	30,91	179,93
398	компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		27,99	23,15	69,66	598,42
<b>полдник</b>						
ТУ - к.цех	Пироги(в ассортименте)ватрушка с творогом	75	12,2	6,4	43,2	282
406	кисломолочный продукт "Снежок"	150	5,6	4,37	8,21	94,52
	итого за полдник		17,80	10,77	51,41	376,52
<b>итого за день</b>			<b>54,0</b>	<b>54,2</b>	<b>186,4</b>	<b>1456,2</b>
<b>2 день 1 неделя вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
157	каша гречневая вязкая на молоке	150/5	3,84	4,16	23,76	147,8
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		9,39	9,66	77,23	434
<b>2 завтрак</b>						
405	молоко кипяченое	100	2,8	3,19	5,04	60,06
<b>обед</b>						
65/54	свекольник	200	5,83	6,9	10,27	126,54
226	котлеты или биточки рыбные	60/5	8,4	3,12	12,13	110,24
306	макаронные изделия отварные	120	4,39	4,24	25,02	150,34
399	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		22,34	14,81	88,47	571
<b>полдник</b>						
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
	итого за полдник		13,99	3,21	36,32	230,10

<b>итого за день</b>			<b>48,5</b>	<b>30,9</b>	<b>207,1</b>	<b>1295,2</b>
<b>3 день 1 неделя среда</b>						
<b>завтрак</b>						
155	каша "Дружба"	150/5	3,71	3,54	18,65	121,28
387	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,35	106,46
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	<b>итого за завтрак</b>		<b>8,89</b>	<b>19,59</b>	<b>61,93</b>	<b>461,35</b>
<b>2 завтрак</b>						
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89
<b>обед</b>						
67/54	суп картоф. с бобовыми	200	10,04	7,09	13,88	159,41
1	овощная нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,99	5,19
247	жаркое по - домашнему	180	17,23	14,99	13,79	259,07
398	компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	<b>итого за обед</b>		<b>31,17</b>	<b>22,87</b>	<b>59,71</b>	<b>569,18</b>
<b>полдник</b>						
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	<b>итого за полдник</b>		<b>5,75</b>	<b>1,96</b>	<b>36,53</b>	<b>187,40</b>
<b>итого за день</b>			<b>47,31</b>	<b>44,52</b>	<b>179,17</b>	<b>1306,93</b>
<b>4 день 1 неделя четверг</b>						
<b>завтрак</b>						
161	каша молочная пшеничная	150/5	5,63	3,52	24,55	152,35
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	<b>итого за завтрак</b>		<b>16,37</b>	<b>15,58</b>	<b>63</b>	<b>458,13</b>
<b>2 завтрак</b>						
403	компот из кураги	100	0,16	0,1	10,94	45,29
<b>обед</b>						
74/51	суп крестьянский с крупой	200	5,9	4,96	10,62	110,74
255	котлеты или биточки из говядины с маслом	60/5	9,04	7,55	11,97	152,05
303	рис отварной	100	2,24	3,39	22,2	128,98
311	капуста тушеная	30	0,79	0,97	2,11	20,3
399	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	<b>итого за обед</b>		<b>21,69</b>	<b>17,42</b>	<b>87,95</b>	<b>595,95</b>
<b>полдник</b>						
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8
383	чай с лимоном	150/5	0,05	0	11,48	46,21
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	<b>итого за полдник</b>		<b>7,37</b>	<b>8,88</b>	<b>22,96</b>	<b>202,01</b>
<b>итого за день</b>			<b>45,59</b>	<b>41,98</b>	<b>184,85</b>	<b>1301,38</b>
<b>5 день 1 неделя пятница</b>						
<b>завтрак</b>						
165	каша пшенная молочная	150/5	4,57	4,16	23,68	150,42
386	чай с молоком	180	1,87	0,03	12,5	57,71

498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		9,49	9,65	71,83	412,83
<b>2 завтрак</b>						
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45
<b>обед</b>						
82/54	щи из св. капусты с картофелем	200	5,74	7,35	6,73	116,04
295	шницель из филе кури припущ. с маслом	60/5	7,7	9,06	5,46	134,17
317	картофельное пюре	120	1,63	4,01	16,78	109,7
1	овощи натуральные свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27
403	компот из изюма	150	0,25	0,15	16,4	67,94
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		18,95	22,24	67,32	545,12
<b>полдник</b>						
429	булочка домашняя	60	3,93	7,31	37,05	229,7
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
	итого за полдник		4,02	7,31	48,63	276,38
<b>итого за день</b>			<b>32,86</b>	<b>39,24</b>	<b>198,18</b>	<b>1279,33</b>
<b>6 день 2 неделя понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
157	каша гречневая вязкая на молоке	150/5	3,84	4,16	23,76	147,8
381	чай с сахаром	180	0,11	0	13,9	56,02
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		6,78	19,8	57,59	437,43
<b>2 завтрак</b>						
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>обед</b>						
66/51	суп из овощей	200	4,87	5,09	9,24	102,28
289	плов из отварной птицы	165	21,96	16,75	25,77	341,55
403	компот из изюма	150	0,25	0,15	16,4	67,94
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		30,38	22,54	71,91	611,77
<b>полдник</b>						
ТУ - к.цех	шанежка наливная (в ассортименте)	60	3,6	3,96	21,42	135,6
406	биопродукт кисломолочный "Бифилайф"	150	3,75	4,2	16,5	117
	итого за полдник		7,35	8,16	37,92	252,60
<b>итого за день</b>			<b>45,01</b>	<b>50,60</b>	<b>177,52</b>	<b>1347,80</b>
<b>7 день 2 неделя вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
161	каша молочная пшеничная	150/5	5,63	3,52	24,55	152,35
387	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,35	106,46
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		11,03	9,39	83,55	463,51
<b>2 завтрак</b>						
400	компот из яблок с лимоном	100	0,12	0,11	12,67	52,15
<b>обед</b>						
62/54	борщ с капустой и картофелем	200	5,5	5,96	7,2	104,46
295	котлеты из филе кури припущ. с маслом	60/5	7,7	9,06	5,46	134,17

306	макаронные изделия отварные	120	4,39	4,24	25,02	150,34
398	компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		21,25	20,02	68,73	534,48
<b>полдник</b>						
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
	итого за полдник		13,99	3,21	36,32	230,10
<b>итого за день</b>			<b>46,39</b>	<b>32,73</b>	<b>201,27</b>	<b>1280,24</b>
<b>8 день 2неделя среда</b>						
<b>завтрак</b>						
155	каша "Дружба"	150/5	3,71	3,54	18,65	121,28
391	кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,04	17,82	81,5
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		9,04	19,22	56,4	436,39
<b>2 завтрак</b>						
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89
<b>обед</b>						
67/54/58	суп картоф. с бобовыми и с гречками	200/20	12,54	7,41	27,88	228,21
247	жаркое по - домашнему	180	17,23	14,99	13,79	259,07
1	овощная нарезка (соленый огурец)	15	0,15	0,01	0,36	2,23
399	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		33,64	22,96	83,08	673,39
<b>полдник</b>						
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за полдник		5,75	1,96	36,53	187,40
<b>итого за день</b>			<b>49,9</b>	<b>44,2</b>	<b>197,0</b>	<b>1386,2</b>
<b>9 день 2 неделя четверг</b>						
<b>завтрак</b>						
159	каша манная молочная вязкая	150/5	4,94	3,48	27,88	162,56
387	какао с молоком	180	2,35	0,41	23,35	106,46
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		15,53	15,91	71,86	493,3
<b>2 завтрак</b>						
409	напиток из шиповника	100	0,34	0	11,53	47,45
<b>обед</b>						
73	суп картофельный с рыбой	200	7,66	3,58	10,64	105,44
295	биточки из филе кури припуш. с маслом	60/5	7,7	9,06	5,46	134,17
303	рис отварной	100	2,24	3,39	22,2	128,98
311	капуста тушеная	30	0,79	0,97	2,11	20,3
398	компот из свежих яблок	150	0,36	0,21	10,55	45,51
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		22,05	17,76	71,46	534,4
<b>полдник</b>						
187	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,24	62,66

1	овощная нарезка (св. помидор)	30	0,33	0,06	1,38	7,38
383	чай с лимоном	150/5	0,05	0	11,48	46,21
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за полдник		6,96	5,24	23,38	169,25
<b>итого за день</b>			<b>44,88</b>	<b>38,91</b>	<b>178,23</b>	<b>1244,40</b>
<b>10 день 2 неделя пятница</b>						
<b>завтрак</b>						
167	каша рисовая молочная	150/5	3,87	3,38	21,93	133,72
386	чай с молоком	180	1,87	0,03	12,5	57,71
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		8,79	8,87	70,08	396,13
<b>2 завтрак</b>						
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45
<b>обед</b>						
64/54	рассольник ленинградский	200	6,02	7,06	13,15	145,1
255	котлеты или биточки из говядины с маслом	60/5	9,04	7,55	11,97	152,05
317	картофельное пюре	120	1,63	4,01	16,78	109,7
1	овощи натуральные свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27
399	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		20,74	20,29	84,4	608
<b>полдник</b>						
415	крендель сахарный	60	3,47	5,64	31,53	197,24
381	чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68
	итого за полдник		3,56	5,64	43,11	243,92
<b>итого за день</b>			<b>33,49</b>	<b>34,84</b>	<b>207,99</b>	<b>1293,05</b>
<b>среднее значение за период</b>			<b>45</b>	<b>41</b>	<b>192</b>	<b>1319</b>

Заведующая общепитом

Зыкова М.И.

**Примечание** \* В меню используется подгарнировка овощами (сложный гарнир) так же может быть замена подгарнировки в зависимости от сезона и ассортимента овощей.  
\*\*В меню может быть замена фруктов в зависимости от ассортимента и сезона.

**Литература** Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных органов и детских оздоровительных учреждений. ЗАО "Уральский региональный центр питания" ГОУ ВПО " Пермская государственная медицинская академия" им.акад.Е.А.Вагнера. Пермь 2011г.

№ рецептуры	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
		3-7 лет	Б	Ж	У	
<b>1 день 1 неделя понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
162	каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	6	28,33	192,62
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		9,28	21,64	63,7	488,47
<b>2 завтрак</b>						
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>обед</b>						
70/51	суп картоф. с макар. изделиями	200	5,5	2,9	6,17	72,38
288	курица в соусе с томатом	100	21,53	17,43	1,92	250,75
297	каша гречневая рассыпчатая	150	1,99	6,93	38,64	224,91
398	компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		32,8	28,09	81,3	708,72
<b>полдник</b>						
ТУ - к.цех	Пирог(в ассортимент)ватрушка с творогом	75	12,2	6,4	43,2	282
406	кисломолочный продукт "Снежок"	200	7,47	5,84	10,9	126,02
	итого за полдник		19,67	12,24	54,10	408,02
<b>итого за день</b>			<b>62,3</b>	<b>62,1</b>	<b>209,2</b>	<b>1651,2</b>
<b>2 день 1 неделя вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
157	каша гречневая вязкая на молоке	200/5	5,08	5,5	31,42	195,48
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		10,92	11	86,87	490,74
<b>2 завтрак</b>						
405	молоко кипяченое	100	2,8	3,19	5,04	60,06
<b>обед</b>						
65/54	свекольник	200	5,83	6,9	10,27	126,54
226	котлеты или биточки рыбные	70/5	9,7	3,6	14	127,2
306	макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	31,27	187,92
399	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		24,88	16,35	103,44	653,5
<b>полдник</b>						
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
	итого за полдник		14,02	3,21	40,18	245,66

<b>итого за день</b>			<b>52,6</b>	<b>33,8</b>	<b>235,5</b>	<b>1450,0</b>
<b>3 день 1 неделя среда</b>						
<b>завтрак</b>						
155	каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4
387	какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	<b>итого за завтрак</b>		<b>10,35</b>	<b>20,77</b>	<b>70,55</b>	<b>512,3</b>
<b>2 завтрак</b>						
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89
<b>обед</b>						
67/54	суп картоф. с бобовыми	200	10,04	7,09	13,88	159,41
247	жаркое по - домашнему	200	19,15	16,66	15,32	287,85
1	овощная нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,99	5,19
398	компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	<b>итого за обед</b>		<b>33,21</b>	<b>24,61</b>	<b>64,76</b>	<b>613,13</b>
<b>полдник</b>						
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	<b>итого за полдник</b>		<b>5,78</b>	<b>1,96</b>	<b>40,39</b>	<b>202,96</b>
<b>итого за день</b>			<b>50,84</b>	<b>47,44</b>	<b>196,70</b>	<b>1417,39</b>
<b>4 день 1 неделя четверг</b>						
<b>завтрак</b>						
161	каша молочная пшеничная	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	<b>итого за завтрак</b>		<b>18,47</b>	<b>16,71</b>	<b>72,9</b>	<b>516,34</b>
<b>2 завтрак</b>						
403	компот из кураги	100	0,16	0,1	10,94	45,29
<b>обед</b>						
74/51	суп крестьянский с крупой	200	5,9	4,96	10,62	110,74
255	котлеты или биточки из говядины с маслом	70/5	10,43	8,72	13,81	175,44
303	рис отварной	120	2,9	4,07	26,64	154,77
311	капуста тушеная	30	0,79	0,97	2,11	20,3
399	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	<b>итого за обед</b>		<b>23,88</b>	<b>19,27</b>	<b>101,08</b>	<b>673,09</b>
<b>полдник</b>						
188	омлет натуральный	65	5,82	8,3	1,2	102,8
383	чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	<b>итого за полдник</b>		<b>7,39</b>	<b>8,89</b>	<b>26,79</b>	<b>217,41</b>
<b>итого за день</b>			<b>49,90</b>	<b>44,97</b>	<b>211,71</b>	<b>1452,13</b>
<b>5 день 1 неделя пятница</b>						
<b>завтрак</b>						
165	каша пшенная молочная	200/5	6,04	5,5	31,32	198,94
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13



498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		11,17	10,99	80,86	467,77
<b>2 завтрак</b>						
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45
<b>обед</b>						
82/54	щи из св. капусты с картофелем	200	5,74	7,35	6,73	116,04
295	шницель из филе кури припуш. с маслом	70/5	8,89	10,45	6,3	154,81
317	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13
1	овощи натуральные свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27
403	компот из изюма	200	0,33	0,2	21,87	90,58
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		20,63	24,68	77,82	615,83
<b>полдник</b>						
429	булочка домашняя	60	3,93	7,31	37,05	229,7
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
	итого за полдник		4,05	7,31	52,49	291,94
<b>итого за день</b>			<b>36,25</b>	<b>43,02</b>	<b>221,57</b>	<b>1420,54</b>
<b>6 день 2 неделя понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
157	каша гречневая вязкая на молоке	200/5	5,08	5,5	31,42	195,48
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		8,03	21,14	66,79	491,33
<b>2 завтрак</b>						
408	сок	100	0,5	0,1	10,1	46
<b>обед</b>						
66/51	суп из овощей	200	4,87	5,09	9,24	102,28
289	плов из отварной птицы	185	24,62	18,8	28,9	382,95
403	компот из изюма	200	0,33	0,2	21,87	90,58
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		33,12	24,64	80,51	675,81
<b>полдник</b>						
ТУ - к.цех	шанежка наливная (в ассортименте)	60	3,6	3,96	21,42	135,6
406	биопродукт кисломолочный "Бифилайф"	200	5,00	5,6	22	156
	итого за полдник		8,60	9,56	43,42	291,60
<b>итого за день</b>			<b>50,25</b>	<b>55,44</b>	<b>200,82</b>	<b>1504,74</b>
<b>7 день 2 неделя вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
161	каша молочная пшеничная	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5
387	какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		13,1	10,56	94,07	524,49
<b>2 завтрак</b>						
400	компот из яблок с лимоном	100	0,12	0,11	12,67	52,15
<b>обед</b>						
62/54	борщ с капустой и картофелем	200	5,5	5,96	7,2	104,46
295	котлеты из филе кури припуш. с маслом	70/5	8,89	10,45	6,3	154,81

306	макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	31,27	187,92
398	компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		23,66	22,54	79,34	607,87
<b>полдник</b>						
195	запеканка из творога	80/20	13,90	3,21	24,74	183,42
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
	итого за полдник		14,02	3,21	40,18	245,66
<b>итого за день</b>			<b>50,90</b>	<b>36,42</b>	<b>226,26</b>	<b>1430,17</b>
<b>8 день 2неделя среда</b>						
<b>завтрак</b>						
155	каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4
391	кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56
496	бутерброды с маслом	40	1,33	15,06	9,65	180,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		10,53	20,36	64,4	484,57
<b>2 завтрак</b>						
90	фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21	89
<b>обед</b>						
67/54/58	суп картоф. с бобовыми и с гречками	200/20	12,54	7,41	27,88	228,21
247	жаркое по - домашнему	200	19,15	16,66	15,32	287,85
1	овощная нарезка (соленый огурец)	15	0,15	0,01	0,36	2,23
399	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		35,7	24,63	91,46	730,13
<b>полдник</b>						
86	суп молочный с макар. изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за полдник		5,78	1,96	40,39	202,96
<b>итого за день</b>			<b>53,5</b>	<b>47,1</b>	<b>217,3</b>	<b>1506,7</b>
<b>9 день 2 неделя четверг</b>						
<b>завтрак</b>						
159	каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	4,6	36,87	215
387	какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29
493	бутерброд с сыром	50	6,74	11,44	10,35	171,28
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		17,38	17,07	83,45	557,57
<b>2 завтрак</b>						
409	напиток из шиповника	100	0,34	0	11,53	47,45
<b>обед</b>						
73	суп картофельный с рыбой	200	7,66	3,58	10,64	105,44
295	биточки из филе кури припущ. с маслом	70/5	8,89	10,45	6,3	154,81
303	рис отварной	120	2,9	4,07	26,64	154,77
311	капуста тушеная	30	0,79	0,97	2,11	20,3
398	компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		24,02	19,9	80,26	596
<b>полдник</b>						
187	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,24	62,66

1	овощная нарезка (св. помидор)	30	0,33	0,06	1,38	7,38
383	чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,61
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за полдник		6,98	5,25	27,21	184,65
<b>итого за день</b>			<b>48,72</b>	<b>42,22</b>	<b>202,45</b>	<b>1385,67</b>
<b>10 день 2 неделя пятница</b>						
<b>завтрак</b>						
167	каша рисовая молочная	200/5	5,12	4,48	29,01	176,86
386	чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13
498	бутерброд с повидлом	50	1,55	4,88	25,37	151,7
х/завод	батон	20	1,5	0,58	10,28	53
	итого за завтрак		10,25	9,97	78,55	445,69
<b>2 завтрак</b>						
90	фрукты (яблоко)	100	0,4	0,04	10,4	45
<b>обед</b>						
64/54	рассольник ленинградский	200	6,02	7,06	13,15	145,1
255	котлеты или биточки из говядины с маслом	70/5	10,43	8,72	13,81	175,44
317	картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13
1	овощи натуральные свекла отварная	30	0,33	1,12	1,45	17,27
399	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84
х/завод	хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100
	итого за обед		22,68	22,46	97,28	686,78
<b>полдник</b>						
415	крендель сахарный	60	3,47	5,64	31,53	197,24
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24
	итого за полдник		3,59	5,64	46,97	259,48
<b>итого за день</b>			<b>36,92</b>	<b>38,11</b>	<b>233,2</b>	<b>1436,95</b>
<b>среднее значение за период</b>			<b>49</b>	<b>45</b>	<b>216</b>	<b>1466</b>

Заведующая общепитом

Зыкова М.И.

**Примечание** \* В меню используется подгарнировка овощами (сложный гарнир) так же может быть замена подгарнировки в зависимости от сезона и ассортимента овощей.  
 \*\*В меню может быть замена фруктов в зависимости от ассортимента и сезона.

**Литература** Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20 рник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организационных оздоровительных учреждений. ЗАО "Уральский региональный центр питания" ГОУ ВПО " Перм государственная медицинская академия" им.акад.Е.А.Вагнера. Пермь 2011г.