

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №2»
Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНО:

«*01*» *октября* 2024 года

Директор МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска

Ю.И.Иванова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, посещающих структурные подразделения

МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска Тульской области

с 10-часовым режимом функционирования

(на одного ребенка в возрасте от 1,5 до 3 лет)

С 01 ОКТЯБРЯ 2024 ГОДА ПО 31 МАРТА 2025 ГОДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, гр.	Энергетическая	Витамин С,	№ тех.
------------	--------------------	-------	-----------------------	----------------	------------	--------

			Б	Ж	У				
День	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	21	
понедельник	Какао с молоком	160	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	14	
	Пряники промышленного производства (хлеб пшеничный со сливочным маслом)	30	3,75	4,9	37,2	208,5		40	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	400	12,93		18	485,5	1,53		
	2. ЗАВТРАК								
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1	0,2	20,2	92	4	50	
	ОБЕД								
	Горошек зеленый консервированный	40	50	56,96/56,96					
	Лапша на курином бульоне	200	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	75	
	Плов из птицы (курица)	60/100/30	10,5/6,58/0,45	9,98/5,56/5,06	4,9/1/31,67/1,62	156,05/208,08/45	0,7/3,01/0,06	29/10/51	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	160	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	23,56	26,69	92,54	798,27	14,15		
	ПОЛДНИК								
	Омлет натуральный	110	5,05	9,63	33,48	177,7	0,27	36	
	Чай с сахаром	160	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	34	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	705		73	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12,81	17,39	51,34	247,07	3,47		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	37,49	62,28	239,15	1622,84	23,15		

	блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Ценность (ккал)	мг	тех. карты	
		Б	Ж	У				
2 День	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша гречневая вязкая	180	5,98	9,4	25	178,38	0,97	19
	Кофейный напиток с молочком	160	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	30
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	19,57	60,63	432,1	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель	180	0,24	0,1	18,33	100	15	27
	ОБЕД							
	Салат из свежкы с растительным маслом	45	50	59,3/64,06				
	Щи на мясном бульоне со сметаной	185	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	54
	Суфле рыбное с картофелевым пюре	60/160	18,56/3,4/0,54	5,98/4,24/1,86	4,91/7,45/3,46	138,89/107,2/33,46	0,04/3,01/0,77	29/17/53
	Компот из сушеных фруктов	160	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26
	(С-витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)							
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	28,39	21,04	68,43	472,33	20,21	
	ПОЛДНИК							
	Биточки манные	140	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	72
	Чай с сахаром	160	1,03	3,16	6,54	59,26	7,43	69
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	16,23	11,57	17,85	168,06	12,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1402	59,01	52,28	165,24	1522,49	50,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
3 день	1. ЗАВТРАК							
среда	Каша манная молочная	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	18
	Чай с молоком	160	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	68
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	12,48	18,46	56,49	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1,36	0	29,02	121,52		23
	ОБЕД							
	Суп картофельный с курицей и бобовыми	180	1,9	3,06	11,09	96,01	7,98	56
	Икра кабахочковая промышленная	30	45	32,8/39,4				
	Тертые мясные с отварными макаронами, соус молочный	65/150/30	8,97/5,9/1,3	6,76/8,11/2,97	4,91/31,29/3,9	112,05/229,76/48,31	0,78/0/0,24	63/33/52
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	160	0,48	0	23,8	90	0,4	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21,67	21,44	89,85	702,15	15	
	ПОЛДНИК							
	Венигрет	150	1,7 гр	4,7	8,5	82,9		49
	Хлеб пшеничный							
	Чай с сахаром	160	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	34

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	328	13,29	10,13	44,12	385,1	4,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	48,8	50,03	219,48	1616,05	29,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, гр.	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
4 день	1. ЗАВТРАК							
четверг	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная	180	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	20
	Какао с молоком	160	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	14
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	65
	ОБЕД							
	Горошек консервированный	40	50	45/45				
	Суп полевой на курином бульоне	180	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	55
	Капусты тушеная , биточки куриные	170/80	21,83	17	30,97	363	24,93	78
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	160	0,48	0	23,8	90	0,4	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	30,48	27,24	86,32	704,9	36,96	
	ПОЛДНИК							
	Запеканка рисовая	100/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	64
	Чай с сахаром	160	0,13	0,02	11,33	45	3,14	69
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	19,73	16,72	54,43	505,35	3,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1557	62,19	60,92	198,9	1644,41	54,17	

5 день	1. ЗАВТРАК								
пятница	Каша молочная «Дружба»	180	6,98	10,4	25	222,38	0,9	22	
	Кофейный напиток с молоком	160	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	14	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,3	4,36	14,62	108		5	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	15,15	20,57	60,63	476,18	3		
	2. ЗАВТРАК								
	Кисель плодово-ягодный	160	0,4	0,1	33,69	137,2	8,17	1	
	ОБЕД								
	Огуец соленый	40	50	59,3/64,06					
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	185	2,21	2,44	9,8	64,4	9,89	3	
	Жаркое по-домашнему	140	12,53/3,4/0,45	10,22/4,24/5,06	10,64/7,45/1,62	184,8/107,29/45	0,14/3,01/0,06	2/17/51	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	160	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	726	22,03	22,52	31,01	553,93	19,48		
	ПОЛДНИК								
	Булочка молочная	120	34,92	19,76	43,92	460,35	0,47	62	
	Чай с лимоном	160	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	67	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	45,02	23,57	54,93	345	5,57		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1653	82,6	66,76	180,26	1512,31	36,22		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
6 день	1. ЗАВТРАК							
понедельник	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	21
	Какао с молоком	160	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	14
	Печенье промышленного производства (хлеб пше- ничный с маслом, сыром)*	20	3,75	4,9	37,2	208,5	0	38
	ИТОГО В ЗАВТРАК	360	15,6	20,11	80,22	532,68	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1	0,2	20,2	92	4	50
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промыш- ленная	40	50	51,8/59,35				
	Лапша на курином бульоне	180	32,39	9,84	152,75	827,75	8,43	57
	Плов из птицы (курица)	160	21,83	17	30,67	363	24,93	77
	Компот из сушеных фрук- тов (С - витаминизация) (напи- ток из шиповника, компот из изюма)	160	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26
	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,6	0	66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	57,66	27,4	218,14	1343,28	39,74	
	ПОЛДНИК							
	Яйцо вареное	85	6,28	7,25	2,56	100	0,13	37
	Горошек консервирован- ный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	66
	Чай с сахаром	160	0,4	0,1	33,69	137,2	8,17	

* В зависимости от наличия продуктов

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	705		73
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	6,68	7,35	36,25	237,2	8,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	80,94	55,06	354,81	1903,8	55,02	

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
7 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша манная молочная	180	5,98	9,4	25	178,38	0,97	19
	Кофейный напиток с молоком	160	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	30
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,3	4,36	14,62	108	0	5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	380	12,48	18,46	59,48	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,36	0	29,02	121,52	0	23
	ОБЕД							
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	50	56,96/56,96				
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	206	1,88	5,39	6,78	95,49	16,83	71
	Суфле из говяжьей печени, поре картофельное,	90/150	16,58/3,4/0,45	7,5/4,24/5,06	11,93/7,45/1,62	198,17/107,29/45	24,93/3,01/0,06	61/17/51
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	160	0,24	0,1	18,33	100	15	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	27,05	27,42	64,49	671,89	65,53	
	ПОЛДНИК							

	Оладьи со сливочным маслом (сгущенкой, повидлом)	145	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	8
	Чай с сахаром	160	0,13	0,02	11,33	45	3,14	69
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	355	3,17	6,38	30,49	826,17	4,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1695	43,06	51,26	183,48	1683,87	80,22	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
8 день	1. ЗАВТРАК							
среда	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная	180	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	20
	Чай с сахаром	160	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	68
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1	0,2	20,2	92	4	50
	ОБЕД							
	Огурец соленый	50	50	37,56/46,8				
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	206	2,18	8,54	12,56	135,67	7,64	42
	Мясная котлета, каша гречневая рассыпчатая, соус молочный (томатный)	80/100/30	10,5/6,58/1,3	9,98/5,56/2,97	4,91/31,67/3,9	156,05/208,08/48,31	0,7/3,01/0,24	2/10/52
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	160	0,48	0	23,8	90	0,4	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26,32	28,65	95,18	740,87	18,59	
	ПОЛДНИК							
	Макаронны с сыром	120	7,1	7,1	32,24	210,0	0,03	32
	Чай с сахаром	160	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	34
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	12,32	11,6	40,88	307,2	2,37	

		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1497	50,12	56,71	183,61	1624,85	22,49	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты	
			Б	Ж	У				
9 день	1. ЗАВТРАК								
четверг	Каша гречневая вязкая на молоке	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	18	
	Кофейный напиток с молоком	160	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	30	
	Хлеб пшеничный с со сливочным маслом	40	2,3	4,36	14,62	108		5	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	380	11,77	20,37	57,17	382,18	9,92		
	2. ЗАВТРАК								
	Кисель плодово-ягодный	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	50	
	ОБЕД								
	Горошек консервированный	40	50	45/45					
	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	200	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	58	
	Биточки куриные, макароны отварные, соус молочный	70/180/30	12,53/3,4/0,54	10,22/7,32/1,86	10,64/7,45/3,46	184,8/102,2/33,46	0,14/15,78/0,77	29/16/53	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	160	0,24	0,1	18,33	100	15	26	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	24,83	21,92	68,59	635,97	34,18		
	ПОЛДНИК								
	Запеканка рисовая с творогом	80	30,06	16,6	39,08	289,6	0,27	6	
	Чай с сахаром	160	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	69	

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10,82	8,8	33,12	335,4	2,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427	47,92	51,59	169,48	1703,35	58,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
10 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Вермишель молочная	180	5,27	11,31	22,69	201,28	0,32	11
	Какао с молоком	160	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	14
	Бутерброд со сливочным маслом (сыром)	40	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	18,57	64,7	382,18	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	65
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	35,6/59,35				
	Суп рыбный	180	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	59
	Жаркое по - домашнему с птицей (курица)	180	18,87	15,81	17,9	287,43	8,9	12
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	160	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	21,29	27,73	74,08	635,97	31,2	
	ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	130	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	41

Чай с лимоном	160	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	67
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	24,25	20,41	50,09	335,4	5,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627	60,19	67,21	199,47	1703,35	51,55	

Химический состав рационов за 10 дней

	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИИ	ВИТАМИН С
Итого за весь период	572,32	574,1	2093,88	16496,97	462,2
Среднее значение за период	57,232	57,41	209,388	1649,697	46,22
Соотношение Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности	19,9	31,2	54		

Наименование сборников рецептов :

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутьяна. -М. ДеЛи принт, 2016.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №2»
Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНО:

«01» *октября* 2024 года

Директор МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска

Ю.И.Иванова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей, посещающих структурные подразделения Детский сад
МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска Тульской области
с 10-часовым режимом функционирования
(на одного ребенка в возрасте от 3 до 7 лет)

С 01 ОКТЯБРЯ 2024 года по 31 МАРТА 2025 года

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
1 день	1. ЗАВТРАК							
понедельник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	21
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	14
	Печенье/пряники промышленного производства (хлеб пшеничный с маслом, сыром)*	20	3,75	4,9	37,2	208,5	0	38
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	15,6	20,11	80,22	532,68	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1	0,2	20,2	92	4	50
	ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	40	50	51,8/59,35				
	Лапша на курином бульоне	200	32,39	9,84	152,75	827,75	8,43	57
	Плов из птицы (курица)	160	21,83	17	30,67	363	24,93	77
	Компот из сушеных фруктов	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26
	(С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)							
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	57,66	27,4	218,14	1343,28	39,74	
	ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	85	6,28	7,25	2,56	100	0,13	37
	Чай с сахаром	180	0,4	0,1	33,69	137,2	8,17	1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	705		73

* В зависимости от наличия продуктов

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	6,68	7,35	36,25	237,2	8,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	80,94	55,06	354,81	1903,8	55,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
2 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша гречневая вязкая	200	5,98	9,4	25	178,38	0,97	19
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	30
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108	0	5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	420	12,48	18,46	59,48	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,36	0	29,02	121,52	0	23
	ОБЕД							
	Салат из свежкл с растительным маслом	40	50	56,96/56,96				
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	206	1,88	5,39	6,78	95,49	16,83	71
	Суфле рыбное, поре картофельное,	90/150	16,58/3,4/0,45	7,5/4,24/5,06	11,93/7,45/1,62	198,17/107,29/45	24,93/3,01/0,06	61/17/51
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	27,05	27,42	64,49	671,89	65,53	
	ПОЛДНИК							
	Биточки манные	145	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
3 день	1. ЗАВТРАК							
среда	Каша манная молочная	200	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	20
	Чай с сахаром	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	68
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1	0,2	20,2	92	4	50
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышленная	50	50	37,56/46,8				
	Суп картофельный с курицей и бобовыми	206	2,18	8,54	12,56	135,67	7,64	42
	Тфтели мясные с отварными макаронами, соус молочный	80/100/30	10,5/6,58/1,3	9,98/5,56/2,97	4,91/31,67/3,9	156,05/208,08/48,31	0,7/3,01/0,24	2/10/52
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26,32	28,65	95,18	740,87	18,59	
	ПОЛДНИК							
	Венигрет	150	7,1	7,1	32,24	210,0	0,03	32
	Чай с сахаром	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	34
	Хлеб пшеничный	40						
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12,32	11,6	40,88	307,2	2,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1497	50,12	56,71	183,61	1624,85	22,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У	У			
4 день	1. ЗАВТРАК								
четверг	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная	200	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	18	
	Какао с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	30	
	Хлеб пшеничный с соевым маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	11,77	20,37	57,17	382,18	9,92		
	2. ЗАВТРАК								
	Сок фруктовый (фрукты)	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	50	
	ОБЕД								
	Горошек консервированный	40	50	45/45					
	Суп полевой на курином бульоне	200	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	58	
	Биточки куриные с тушеной капустой	70/190/30	12,53/3,4/0,54	10,22/7,32/1,86	10,64/7,45/3,46	184,8/102,2/33,46	0,14/15,78/0,77	29/16/53	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	26	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	24,83	21,92	68,59	635,97	34,18		
	ПОЛДНИК								
	Запеканка рисовая с творогом	80	30,06	16,6	39,08	289,6	0,27	6	
	Чай с сахаром	180	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	69	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10,82	8,8	33,12	335,4	2,64		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427	47,92	51,59	169,48	1703,35	58,74		

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
5 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Каша «Дружба» молочная	200	5,27	11,31	22,69	201,28	0,32	11
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	14
	Хлеб пшеничный со сливоч- ным маслом (сыром)	47	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	18,57	64,7	382,18	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель плодово-ягодный	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	65
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	35,6/59,35				
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	59
	Жаркое по - домашнему с птицей (курица)	220	18,87	15,81	17,9	287,43	8,9	12
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	21,29	27,73	74,08	635,97	31,2	
	ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	130	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	41
	Чай с лимоном	180	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	67

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	24,25	20,41	50,09	335,4	5,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627	60,19	67,21	199,47	1703,35	51,55	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
6день	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	21
понеделник	Какао с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	14
	Пряники промышленно- го производства (хлеб пшеничный со сливоч- ным маслом)	30	3,75	4,9	37,2	208,5		40
	ИТОГО В ЗАВТРАК	400	12,93	18	75,07	485,5	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	1	0,2	20,2	92	4	50
	ОБЕД							
	Икра кабачковая про- мышленная	40	50	56,96/56,96				
	Лапша на курином буль- оне	200	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	75
	Плов из птицы (курица)	70/100/30	10,5/6,58/0,45	9,98/5,56/5,06	4,91/31,67/1,62	156,05/208,08/ 45	0,7/3,01/0,06	29/10/51
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (на- питок из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	23,56	26,69	92,54	798,27	14,15	
	ПОЛДНИК							
	Яйцо вареное	85	5,05	9,63	33,48	177,7	0,27	36
	Горошек консервиро- ванный	50	50	56,96/56,96				
	Чай с сахаром	180	50	56,96/56,96	17,86	69,37	3,2	34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	705		73
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12,81	17,39	51,34	247,07	3,47	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ

1420

37,49

62,28

239,15

1622,84

23,15

7 день	1. ЗАВТРАК	блюда, гр	Пищевые вещества, гр			ценность (ккал)	мг	тех. карты
			Б	Ж	У			
вторник	Каша манная молочная	200	5,98	9,4	25	178,38	0,97	19
	Кофейный напиток с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	30
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО ЗАВТРАК	427	14,15	19,57	60,63	432,1	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель	180	0,24	0,1	18,33	100	15	27
	ОБЕД							
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200/5	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	54
	Салат из свеклы с растительным маслом	45	50	59,3/64,06				
	Суфле из говяжьей печени, пюре картофельное	70/180	18,56/3,4/0,54	5,98/4,24/1,86	4,91/7,45/3,46	138,89/107,2/33,46	0,04/3,01/0,77	29/17/53
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	28,39	21,04	68,43	472,33	2,21	
	ПОЛДНИК							
	Оладьи со сливочным маслом (повидлом, ступенкой)	180/5	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	72
	Чай с сахаром	180	1,03	3,16	6,54	59,26	7,43	69
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	16,23	11,57	17,85	168,06	12,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1402	59,01	52,28	165,24	1522,49	50,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
8 день	1. ЗАВТРАК							
среда	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	18
	Чай с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	68
	Хлеб пшеничный с маслом с маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	12,48	18,46	56,49	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	180	1,36	0	29,02	121,52		23
	ОБЕД							
	Суп картофельный с курицей и бобовыми	200	1,9	3,06	11,09	96,01	7,98	56
	Огурец соленый	40	45	32,8/39,4				
	Мясная котлета, каша гречневая рассыпчатая, соус молочный (томатный)	70/165/30	8,97/5,9/1,3	6,76/8,11/2,97	4,91/31,29/3,9	112,05/229,76/48,31	0,78/0/0,24	63/33/52
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21,67	21,44	89,85	702,15	15	
	ПОЛДНИК							
	Макароньы с сыром	150/5	50	59,3/64,06				
	Чай с сахаром	180	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	705		73
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	328	13,29	10,13	44,12	385,1	4,24	

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	48,8	50,03	219,48	1616,05	29,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, гр.	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
9 день четверг	1. ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	20
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	14
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель плодово-ягодный	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	65
	ОБЕД							
	Горошек консервированный	40	50	45/45				
	Суп картофельный с щенком на курином бульоне	200	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	55
Виточки куриные, макароны отварные, соус молочный	190/80/25	24,76	19	31,97	366	26,185	80	
Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48	+	23,8	90	0,4	24	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	66	
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	30,48	27,24	86,32	704,9	36,96		
ПОЛДНИК								
Запеканка рисовая с творо-	100/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	64	

	ГОМ								
	Чай с сахаром	180	0,13	0,02	11,33	45	3,14	69	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	370	19,73	16,72	54,43	505,35	3,68		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1557	62,19	60,92	198,9	1644,41	54,17		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
10 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Вермишель молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	0,9	22
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	14
	Хлеб пшеничный со сли- вочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	15,15	20,57	60,63	476,18	3	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель плодово-ягодный	180	0,4	0,1	33,69	137,2	8,17	1
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	59,3/64,06				
	Суп рыбный	206	2,21	2,44	9,8	64,4	9,89	3
	Жаркое по-домашнему	75/150	12,53/3,4/0,45	10,22/4,24/5,06	10,64/7,45/1,62	184,8/107,29/ 45	0,14/3,01/0,06	2/17/51
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (на- питок из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ИТОГО ЗА ОБЕД	726	22,03	22,52	31,01	553,93	19,48	
	ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	120/20	34,92	19,76	43,92	460,35	0,47	62
	Чай с лимоном	180	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	67
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	45,02	23,57	54,93	345	5,57	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1653	82,6	66,76	180,26	1512,31	36,22	

Химический состав рационов за 10 дней

	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ	ВИТАМИН С
Итого за весь период	572,32	574,1	2093,88	16496,97	462,2
Среднее значение за период	57,232	57,41	209,388	1649,697	46,22
Соотношение Б,Ж,У в Меню за период в % от калорийности	19,9	31,2	54		

Наименование сборников рецептов :

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. -М. ДеЛи принт, 2016.