

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

«УТВЕРЖДАЮ»
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 1,5 до 3
лет)

С 01 АПРЕЛЯ 2025 года по 31 ИЮЛЯ 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 пшённая вязкая	140	5,98	9,4	22,01	307	0,97	
	Какао с молоком	150	5,87	5,81	21,01	107,01	2,01	
	Печенье/пряники промышленно- го производства (хлеб пшенич- ный с маслом, или сыром)	35	3,75	4,9	37,2	82	0	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	325	15,6	20,11	80,22	532,68	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово-ягодного кон- центрага	160	16,4	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка кон- сервированного	40	50	51,8/59,35		26,12		
	Суп с лапшой	150	32,39	9,84	152,75	115,99	8,43	
	Плов из отварной птицы	150	21,83	17	30,67	324,32	24,93	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	150	0,32	0,02	19,86	74,24	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,20	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	57,66	27,4	218,14	1343,28	39,74	
	ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	100	6,28	7,25	2,56	117,86	0,13	
	Чай с сладкий	150	0,4	0,1	33,69	44,88	8,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	48,50	48,50	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,68	7,35	36,25	237,2	56,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	80,94	55,06	354,81	1903,8		

* В зависимости от наличия продуктов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
2 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша гречневая вязкая	150	5,98	9,4	25	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с моло- ком	150	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	
	Хлеб пшеничный со сливоч- ным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	420	12,48	18,46	59,48	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый(фрукты свежие)	150	1,36	0	29,02	121,52	0	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	40	50	56,96/56,96				
	Щи из свежей капусты с карто- фелем	150	1,88	5,39	6,78	95,49	16,83	
	Рыбное суфле	90	16,58	7,5	11,93/	198,17/	24,93/	
	Картофельное пюре	150	3,4	4,24	7,45	107,2	3,01	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	150	0,24	0,1	18,33	100	15	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	27,05	27,42	64,49	671,89	65,53	
	ПОЛДНИК							
	Биточки припущенные	145	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,13	0,02		11,33	45	3,14
	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. карт ы
			Б	Ж	У			
3 день	1. ЗАВТРАК							
среда	Каша молочная из «Геркулеса»	150	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	
	Чай с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	25,9	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	40	50	37,56	38,52	35,98	1,09	
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,18	8,54	12,56	135,67	7,64	
	Котлеты из говядины	50	18,87	15,81	17,9	287,43	8,9	
	Гречка рассыпчатая	120	28,9	28,4	76,2	163,9	0,4	
	Соус молочный, томатный	40	13,7	28,9	56,2	26,9		
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26,32	28,65	95,18	740,87	18,59	
	ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром	110	38,89	64,98	45,16	27,9	1,03	
	Чай сладкий	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	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.			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
4 день	1. ЗАВТРАК							
четверг	Каша манная молочная	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	
	Какао с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,16	
	Хлеб пшеничный с со сливочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В 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	
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышлен- ного производства	40	50	45/45				
	Суп картофельный с крупой	160	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	
	Голубцы ленивые	160	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	24,83	21,92	68,59	635,97	34,18	
	ПОЛДНИК							
	Запеканка рисовая с творогом	100	30,06	16,6	39,08	289,6	0,27	
	Чай сладкий	180	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	
	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	N тех. карты
5 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Каша «Дружба» молочная	200	5,27	11,31	22,69	201,28	0,32	
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом (сыром)	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	18,57	64,7	382,18	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	35,6/59,35				
	Борщ	200	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	
	Жаркое по - домашнему	120	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	21,29	27,73	74,08	635,97	31,2	
	ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	110	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	
	Чай сладкий	180	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	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, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
6 день	Каша молочная «Дружба»	150	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	
понедельник	Какао с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Пряники промышленно- го производства (хлеб пше- ничный со сливочным мас- лом)	35	3,75	4,9	37,2	208,5		
	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	
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышлен- ная	40	50	56,96/56,96				
	Суп с лапшой	160	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	
	Плов из отварной птицы	150	10,5	9,98	4,91	156,05	0,7	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	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	
	Салат из зеленого горошка кон- сервированного	50	50	56,96/56,96				
	Чай сладкий	180	50	56,96/56,96	17,86	69,37	3,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	705		
	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
7 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша манная молочная жидкая	150	5,98	9,4	25	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливоч- ным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	19,57	60,63	432,1	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодов-ягодного концентрата	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	45	2,8	1,9	15,3	64,06	4,9	
	Щи из свежей капусты с карто- фелем	180	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	
	Гуляш из говядины	60	18,56	5,98	4,91	138,80	0,04	
	Картофельное пюре	160	3,4	4,24	7,45	107,2	0,77	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	28,39	21,04	68,43	472,33	23,21	
	ПОЛДНИК							
	Оладьи со сливочным маслом (повидлом, сгущенкой)	180/5	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	Чай сладкий	180	1,03	3,16	6,54	59,26	7,43	
	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 из «Геркулеса» овсяная жидкая	150	5,98	934	22,01	178,38	0,97	
	Чай с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	
	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	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		
	ОБЕД							
	Огурец соленый	40	45	32,8/39,4				
	Рассольник ленинградский	150	1,9	3,06	11,09	96,01	7,98	
	Гуляш из курицы	50	8,97	6,76		112,05	0,78	
	Гречка отварная рассыпчатая	110	5,9	8,11		229,76		
	Соус молочный или томатный	30	1,3	2,97	3,9	48,31	0,24	
	Компот из сухофруктов (С-витаминизация), напиток из шиповника, компот из изюма	180	0,48	0	23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21,67	21,44	89,85	702,15	15	
	ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром	150/5	50	59,3/64,06				
	Чай сладкий	180	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	328	13,29	10,13	44,12	385,1	4,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	219,48	50,03		1616,05		

--	--	--	--	--	--

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	200	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	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	
	ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	50	45/45				
	Суп картофельный с крупой	200	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	
	Биточки припущенные							
	Макароны отварные	190/80'25	24,76	19	31,97	366	26,185	
	Соус молочный							
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48	+	23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	30,48	27,24	86,32	704,9	36,96	
	ПОЛДНИК							
	Салат из свеклы отварной	100	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	
	Яйцо вареное	40						
	Хлеб пшеничный	40						
	Час сладкий	150	5,5			182,3	0,3	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250				335,4		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427				1703,35		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества ,гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
10 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Суп молочный с макарон- ными изделиями	150	6,98	10,4	25	222,38	0,9	
	Какао с молоком	150	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сли- вочным маслом	35	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	15,15	20,57	60,63	476,18	3	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	160	0,4	0,1	33,69	137,2	8,17	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	59,3/64,06				
	Суп картофельный рыб- ный с крупой	206	2,21	2,44	9,8	64,4	9,89	
	Жаркое по-домашнему	75/150	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	726	22,03	22,52	31,01	553,93	19,48	
	ПОЛДНИК							
	Винегрет с растительным маслом	120/20	34,92	19,76	43,92	460,35	0,47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Чай сладкий	180	10,1	3,81	11,01	45,8	5,4	
	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 рациона 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 рецептур :

1. Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна .-М. ДеЛи принт, 2016.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для до-школьных образовательных учреждений; сост. Коровка Л.С., Добросердова И.И. и др., Пермь, 2001.
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008
5. М.И. Снигур, Корешкова З. Т. «Питание детей», 1988 г
6. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск, 2022 г

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

«УТВЕРЖДАЮ»

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 АПРЕЛЯ 2025 года по 31 ИЮЛЯ 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 пшённая вязкая	180	5,98	9,4	22,01	307	0,97	
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	107,01	2,01	
	Печенье/пряники промышленного производства (хлеб пшеничный с маслом, или сыром)	45	3,75	4,9	37,2	82	0	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	325	15,6	20,11	80,22	532,68	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1,7	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	50	51,8/59,35		26,12		
	Суп с лапшой	180	32,39	9,84	152,75	115,99	8,43	
	Плов из отварной птицы	180	21,83	17	30,67	324,32	24,93	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,24	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	79,20	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	57,66	27,4	218,14	1343,28	39,74	
	ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	110	6,28	7,25	2,56	117,86	0,13	
	Чай с сладкий	180	0,4	0,1	33,69	44,88	8,17	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	48,50	48,50	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,68	7,35	36,25	237,2	56,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	80,94	55,06	354,81	1903,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
2 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша гречневая вязкая	180	5,98	9,4	25	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	2,3	4,36	14,62	108	П	
	ИТОГО В ЗАВТРАК	420	12,48	18,46	59,48	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	120	1,36	0	29,02	121,52	0	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	40	50	56,96/56,96				
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,88	5,39	6,78	95,49	16,83	
	Суфле рыбное	100	16,58	7,5	11,93/	198,17/	24,93/	
	Картофельное пюре	150	3,4	4,24	7,45	107,2	3,01	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	27,05	27,42	64,49	671,89	65,53	
	ПОЛДНИК							
	Биточки припущенные	140	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,13	0,02		11,33	45	3,14
	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. карт ы
			Б	Ж	У			
3 день	1. ЗАВТРАК							
среда	Каша молочная из «Геркулеса»	180	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	
	Чай с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	45	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	11,48	16,46	47,55	385,08	1,53	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодов-ягодного концентрата	100	1	0,2	20,2	92	4	
	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	50	50	37,56	38,52	35,98	1,09	
	Суп картофельный с бобовыми	180	2,18	8,54	12,56	135,67	7,64	
	Котлета говяжья	80	18,87	15,81	17,9	287,43	8,9	
	Гречка отварная рассыпчатая	140	29,3	22,7	34,8	163,9	3,6	
	Соус молочный/ или томатный	50	36,9	14,9	24,8	39,6		
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26,32	28,65	95,18	740,87	18,59	
	ПОЛДНИК							
	Макароны с сыром							
	Чай сладкий	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	
	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.			Энергетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
4 день	1. ЗАВТРАК							
четверг	Каша манная молочная	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	
	Какао с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9		
	Хлеб пшеничный с со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В 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	
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышлен- ного производства	50	50	45/45				
	Суп картофельный с крупой	180	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	
	Голубцы ленивые	180	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	24,83	21,92	68,59	635,97	34,18	
	ПОЛДНИК							
	Запеканка рисовая с творогом	100	30,06	16,6	39,08	289,6	0,27	
	Чай сладкий	180	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	
	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
5 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Каша «Дружба»	180	5,27	11,31	22,69	201,28	0,32	
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливоч- ным маслом (сыром)	47	2,3	4,36	14,62	108		
	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	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	35,6/59,35				
	Борщ	180	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58	
	Жаркое по - домашнему	150	18,87	15,81	17,9	287,43	8,9	
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	21,29	27,73	74,08	635,97	31,2	
	ПОЛДНИК							
	Булочка молочная	40	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	
	Чай сладкий	180	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	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, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
6 день	Каша «Дружба»	180	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	
понедельник	Какао с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Пряники промышленно- го производства (хлеб пше- ничный со сливочным мас- лом)	30	3,75	4,9	37,2	208,5		
	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	
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышлен- ная	40	50	56,96	35,7	45,9	0,4	
	Суп с лапшой	180	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	
	Плов из отварной птицы	180	10,5	9,98	4,91	156,05	0,7	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	23,56	26,69	92,54	798,27	14,15	
	ПОЛДНИК							
	Яйцо вареное	40	5,05	9,63	33,48	177,7	0,27	
	Салат из зеленого горошка кон- сервированного	50	50	56,96/56,96				
	Чай сладкий	180	50	56,96/56,96	17,86	69,37	3,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	705		
	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
7 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша манная молочная жидкая	180	5,98	9,4	25	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сливоч- ным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	14,15	19,57	60,63	432,1	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодов-ягодного концентрата	180	0,24	0,1	18,33	100	15	
	ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	45	2,8	1,9	15,3	64,06	4,9	
	Щи из свежей капусты с карто- фелем	180	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	
	Гуляш из говядины	60	18,56	5,98	4,91	138,80	0,04	
	Картофельное пюре	160	3,4	4,24	7,45	107,2	0,77	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	28,39	21,04	68,43	472,33	23,21	
	ПОЛДНИК							
	Оладьи со сливочным маслом (повидлом, сгущенкой)	130/5	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	Чай сладкий	180	1,03	3,16	6,54	59,26	7,43	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	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	Наиме блюда нова- ние	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
8 день	1. ЗАВТРАК							
Среда	Каша из «Геркулеса» овся- ная жидкая	180	5,98	934	22,01	178,38	0,97	
	Чай с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	
	Хлеб пшеничный с маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	12,48	18,46	56,49	407,28	10,57	
	2. ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый (фрукты све- жие)	100	1,36	0	29,02	121,52		
	ОБЕД							
	Огурец соленый	40	45	32,8/39,4				
	Рассольник ленинградский	180	1,9	3,06	11,09	96,01	7,98	
	Гуляш из курицы	50	8,97	6,76		112,05	0,78	
	Гречка отварная рассып- чатая	110	5,9	8,11		229,76		
	Соус молочный или томатный	30	1,3	2,97	3,9	48,31	0,24	
	Компот из сухофруктов (С-витаминизация), наπι- ток из шиповника, компот из изюма	180	0,48	0	23,8	90	0,4	
	Хлеб р жаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21,67	21,44	89,85	702,15	15	
	ПОЛДНИК							
	Винегрет	150/5	50	59,3/64,06				
	Чай сладкий	180	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	
	Хлеб пшеничный							
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	328	13,29	10,13	44,12	385,1	4,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	219,48	50,03		1616,05		

--	--	--	--	--	--

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	180	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	47	2,3	4,36	14,62	108		
	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	
	ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	50	45/45				
	Суп картофельный с рыбой	180	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	
	Биточки припущенные	70				184		
	Макароны отварные	150	24,76	19	31,97	366,9	26,185	
	Соус молочный	30	24,7			45,86		
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48		23,8	90	0,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	30,48	27,24	86,32	704,9	36,96	
	ПОЛДНИК							
	Салат из свеклы	120	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	
	Яйцо вареное	40						
	Хлеб пшеничный	40						
	Час сладкий	180	5,5 4,3 24,48,			182,3	0,3	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300				335,4		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427				1703,35		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества ,гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
10 день	1. ЗАВТРАК							
пятница	Каша рисовая молочная вязкая	180	6,98	10,4	25	222,38	0,9	
	Какао с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	
	Хлеб пшеничный со сли- вочным маслом	45	2,3	4,36	14,62	108		
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	15,15	20,57	60,63	476,18	3	
	2. ЗАВТРАК							
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	160	0,4	0,1	33,69	137,2	8,17	
	ОБЕД							
	Огурец соленый	45	50	59,3/64,06				
	Суп картофельный рыб- ный с крупой	180	2,21	2,44	9,8	64,4	9,89	
	Жаркое по-домашнему	150	12,53	10,22	10,64	184,8	0,14	
	Компот из сухофруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,32	0,02	19,86	74,53	0,38	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	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	
	Чай сладкий	180	10,1	3,81	11,01	45,8	5,1	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	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 рациона 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 рецептур :

1. Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна .-М. ДеЛи принт, 2016.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для до-школьных образовательных учреждений; сост. Коровка Л.С., Добросердова И.И. и др., Пермь, 2001.
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008
5. М.И. Снигур, Корешкова З. Т. «Питание детей», 1988 г
6. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск, 2022 г