

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

УТВЕРЖДЕНО:

2023 года

«1» *Сентябрь*
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 до 3 лет)

С 01 октября 2023 года по 31 марта 2024 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	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)*	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 кабахчовая промыш- ленного производства	40	50	51,8/59,35				
	Лепешка на курином бульоне	180	32,39	9,84	152,75	827,75	8,43	57
	Плов из пшеницы (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							
	Омлет натуральный	85	6,28	7,25	2,56	100	0,13	37
	Чай с сахаром	160	0,4	0,1	33,69	137,2	8,17	1
	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	

* В зависимости от наличия продуктов

	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			
3 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 сливоч- ным маслом	40	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							
	Салат из свеклы с раститель- ным маслом	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 греч- невая рассыпчатая, соус мо- лочный (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 отварные с сыром	160	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			
4 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 ЗА ЗАВТРАК	380	11,77	20,37	57,17	382,18	9,92	
	Кисель плодово-ягодный	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	50
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышленного производства	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							
	ИТОГО ЗА ОБЕД	40	2,64	0,48	13,36	69,6		66
	ПОЛДНИК	640	24,83	21,92	68,59	635,97	34,18	
	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

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

			Б	Ж	У				
5 день	1. ЗАВТРАК								
пятница	Каша «Дружба» 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 мас- лом (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 све- жие)	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		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ МЕСЯЦА

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

	блюда, гр	Пищевые вещества, гр			ценность (ккал)	мг	тех.карты	
		Б	Ж	У				
7 день	1. ЗАВТРАК							
вторник	Каша гречневая вязкая	180	5,98	9,4	25	178,38	0,97	19
	Кофейный напиток с молоком	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 ЗА ЗАВТРАК	427	14,15	19,57	60,63	432,1	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Компот из свежих яблок (фрукты свежие)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	27
	ОБЕД							
	Щи на мясном бульоне со сметаной	185	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	54
	Салат из свежлы с растительным маслом	45	50	59,3/64,06				
	Котлеты рыбные запеченные, шоре картофельное	70/140/30	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)	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	725	28,39	21,04	68,43	472,33	20,21	
	ПОЛДНИК							
	Биточки манные	120	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. карт	
			Б	Ж	У				
8 день	1. ЗАВТРАК								
	среды	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
		Огурец соленый	30	45	32,8/39,4				4
	Тфетгли 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	160	0,48	0	23,8	90	0,4	26	
	(С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)								
	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								
	Ййцо вареное	80	8,07	5,63	35,48	287,9	1,9	4	
	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	328	13,29	10,13	44,12	385,1	4,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, гр.	Пищевые вещества, гр			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ тех.карты
			Б	Ж	У			
четверг 9 день	1. ЗАВТРАК							
	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная	200	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	20
	Какао 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							
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	65
	ОБЕД							
	Икра кабачковая промышленного производства	40	50	45/45				
	Суп картофельный полевой на курином бульоне	200	3,96	4,68	14,29	115,3	8,43	55
	Капустя тушеная, биточки куриные	190/80	24,76	19	31,97	366	26,185	80
	Компот из сушеных фруктов (С - витаминизация) (напиток из шиповника, компот из изюма)	180	0,48	0	23,8	90	0,4	24
	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	66
	ПОЛДНИК							
	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	100/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	64
	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	

	со сгущенным молоком								
	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		

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	Каша рисовая молочная	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							
	Салат из свежлы с растительным маслом	40	50	59,3/64,06				
	Борш с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	185	2,21	2,44	9,8	64,4	9,89	3
	Жаркое по-домашнему	160	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	

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. Тутельяна. -М. Делта принт, 2016.

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

УТВЕРЖДЕНО:

« 1 » *сентября* 2023 года

Директор МОУ «ЦО №2» г. Ясногорска

Ю.И.Иванова
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 3 до 7 лет)

С 01 октября 2023 года по 31 марта 2024 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 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 промышленного производства (хлеб пше- ничный с маслом)*	20	3,75	4,9	37,2	208,5	0	38
	ИТОГО В 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							
	Икра кабачковая промыш- ленного производства	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 фрук- тов (С - витаминизация) (напи- ток 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	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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	6,68	7,35	36,25	237,2	8,3	

* В зависимости от наличия продуктов

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 манная молочная	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 ЗА 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							
	Горошек консервированный отварной	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, пюре картофельное,	90/150/30	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							
	Оладьи со сливочным маслом (сгущенкой, повидлом)	145	0,76	6,12	4,4	76,17	0,98	8

	Чай с сахаром	180	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			
3 день	1. ЗАВТРАК							
среда	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная	200	5,98	8,4	17,07	178,38	0,97	20
		180	3,2	3,7	15,86	98,7	0,56	68
		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							
	Салат из свежкы с растительным маслом	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)	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							
	Макаронны отварные с сыром	180	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
	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			
4 день	1. ЗАВТРАК							
четверг	Каша гречневая вязкая на молоке	200	5,98	9,4	22,01	178,38	0,97	18
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,7	19,86	120,9	9,6	30
	Хлеб пшеничный с соевыми отрубями	47	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО В ЗАВТРАК	427	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							
	Икра кабачковая промышленного производства	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	70/190/30	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

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

			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	
	Бутерброд со сливочным 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								
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	0,5	0,5	10,6	49,08	12,0	65	
	ОБЕД								
	Отуец соленый	45	50	35,6/59,35					
	Суп рыбный	200	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	Пищевые вещества, гр.	Энергетическая	Витамин С,	№ тех.
------------	--------------------	-------	-----------------------	----------------	------------	--------

			Б	Ж	У				
бдень	Каша пшеничная 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 промышленного производства (хлеб пшеничный со сливочным 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								
	Горошек консервированный отварной	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)	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) (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	670	23,56	26,69	92,54	798,27		14,15	
	ПОЛДНИК								
	Омлет натуральный	110/38	5,05	9,63	33,48	177,7		0,27	36
	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	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 гречневая вязкая	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 В ЗАВТРАК	427	14,15	19,57	60,63	432,1	2,98	
	2. ЗАВТРАК							
	Компот из свежих яблок (фрукты свежие)	180	0,24	0,1	18,33	100	15	27
	ОБЕД							
	Щи на мясном бульоне со сметаной	206	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	54
	Салат из свежеслы с растительным маслом	45	50	59,3/64,06				
	Котлеты рыбные запеченные, пюре картофельное	75/150/30	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	20,21	
	ПОЛДНИК							
	Биточки манные	40	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 манная молочная	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	47	2,3	4,36	14,62	108		5
	ИТОГО 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	33	45	32,8/39,4				
	Тефтели мясные с отварными макаронами, соус молочный	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							
	Йогурт вареное	70	8,07	5,63	35,48	287,9	1,9	4
	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	

9 день			Б	Ж	У				
четверг	1. ЗАВТРАК								
	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 В 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								
	Икра кабачковая промышленного производства	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		

	со сгущенным молоком								
	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	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	0,9	22
	Кофейный напиток с молоком	180	5,87	5,81	21,01	145,8	2,01	14
	Хлеб пшеничный со сливочным 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							
	Салат из свеклы с растительным маслом	45	50	59,3/64,06				
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	206	2,21	2,44	9,8	64,4	9,89	3
	Жаркое по-домашнему	180	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)	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.