

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ-Хотынецкий  
детский сад «Аленушка»

Алехина С.В.

«11» *сентября* 20*21* г.



**МБДОУ-Хотынецкий детский сад «Аленушка»  
Хотынецкого района Орловской области**

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория : от 3 до 7 лет

*зимние - осенний сезон*

| Прием пищи         | Наименование блюда   | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|--|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |  |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| День 1             |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша манная молочная жидкая                                  | 200           | 6,2                  | 8,05  | 31,1   | 222,02                         |                |             |
|                    | Чай с сахаром  | 200           | 0,24                 |       | 16,4   | 56                             |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом, сыром                               | 35/10/10      | 4,6                  | 12,2  | 16,5   | 175                            |                |             |
| Итого за завтрак 1 |  |               | 11,04                | 20,25 | 63,74  | 453,02                         |                |             |
| Завтрак - 2        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Яблоко   | 200           | 0,8                  | 0,8   | 19,1   | 90                             |                |             |
| Итого за завтрак 2 |  |               | 0,8                  | 0,8   | 19,1   | 90                             |                |             |
| Обед               |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из свеклы и моркови                                    | 60            | 0,88                 | 6,72  | 5,12   | 84,05                          |                |             |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 200/5         | 2,58                 | 5,06  | 8,51   | 86,26                          |                |             |
|                    | Оладьи из печени   | 70            | 11,63                | 8,16  | 11,26  | 163,69                         |                |             |
|                    | Макаронные изделия отварные                                  | 90            | 9,38                 | 14,86 | 10,7   | 160,5                          |                |             |
|                    | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»                       | 200           | 0,6                  |       | 27,9   | 113,79                         | 50             |             |
|                    | Хлеб ржаной  | 40            | 2,3                  | 1,7   | 14,3   | 83,6                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный   | 25            | 1,2                  | 0,3   | 10,9   | 52,25                          |                |             |
| Итого за обед      |  |               | 28,57                | 36,8  | 88,69  | 744,14                         |                |             |
| Полдник            |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Какао с молоком  | 200           | 3,77                 | 3,93  | 26,0   | 153,92                         |                |             |
|                    | Коржик молочный  | 45            | 5,6                  | 3,8   | 9,83   | 31,01                          |                |             |
| Итого за полдник   |  |               | 9,37                 | 7,73  | 35,83  | 184,93                         |                |             |
| Итого за 1 день    |  |               | 49,69                | 64,79 | 207,36 | 1472,09                        | 50             |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | N рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |                                      |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| День 2             |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша рисовая молочная жидкая         | 200           | 5,12                 | 6,62  | 32,61  | 210,1                          |                |             |
|                    | Чай с молоком                        | 200           | 1,4                  | 1,6   | 17,3   | 89,82                          |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом              | 35/10         | 2,88                 | 8,76  | 16,5   | 139,25                         |                |             |
| Итого за завтрак 1 |                                      |               | 9,4                  | 16,98 | 66,31  | 439,17                         |                |             |
| Завтрак - 2        |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Банан                                | 200           | 2,15                 | 0,7   | 29     | 135                            |                |             |
| Итого за завтрак 2 |                                      |               | 2,15                 | 0,7   | 29     | 135                            |                |             |
| Обед               |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из квашеной капусты с яблоками | 60            | 0,64                 | 6,1   | 3,07   | 69,65                          |                |             |
|                    | Суп картофельный с рыбой со сметаной | 200/5         | 5,3                  | 3,29  | 5,36   | 93,0                           |                |             |
|                    | Котлеты припущенные                  | 60            | 7,95                 | 12    | 4,03   | 88,38                          |                |             |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая           | 90            | 5,23                 | 3,16  | 27     | 158,28                         |                |             |
|                    | Соус молочный с морковью             | 50            | 0,27                 | 1,84  | 2,62   | 28,08                          |                |             |
|                    | Кисель из варенья с вит. «С»         | 200           | 0,2                  |       | 26,1   | 132                            | 60             |             |
|                    | Хлеб ржаной                          | 40            | 2,3                  | 1,7   | 14,3   | 83,6                           |                |             |
| Итого за обед      |                                      |               | 21,35                | 28,09 | 82,48  | 652,99                         | 60             |             |
| Полдник            |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Омлет натуральный                    | 80            | 10,17                | 11,1  | 1,84   | 136                            |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 25            | 1,2                  | 0,3   | 10,9   | 52,25                          |                |             |
|                    | Молоко кипяченое                     | 200           | 5,6                  | 6,4   | 8,2    | 118                            |                |             |
| Итого за полдник   |                                      |               | 16,97                | 17,8  | 20,94  | 306,25                         |                |             |
| Итого за 2 день    |                                      |               | 49,87                | 63,57 | 198,73 | 1517,41                        | 60             |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                     | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|--|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |  |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| День 3             |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая                     | 200           | 5,17                 | 8,67  | 30,6   | 115,52                         |                |             |
|                    | Чай с сахаром с витамином «С»                          | 200           | 0,24                 |       | 16,4   | 56                             | 50             |             |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом, сыром                         | 35/10/10      | 4,6                  | 12,2  | 16,5   | 175                            |                |             |
| Итого за завтрак 1 |  |               | 10,01                | 20,87 | 63,5   | 346,52                         | 50             |             |
| Завтрак - 2        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Сок фруктовый  | 180           | 0,9                  | 0,18  | 18,2   | 82,2                           |                |             |
| Итого за завтрак 2 |  |               | 0,9                  | 0,18  | 18,2   | 82,2                           |                |             |
| Обед               |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из моркови                                       | 60            | 0,67                 | 6     | 6,23   | 82,08                          |                |             |
|                    | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне со сметаной | 200/5         | 1,87                 | 3,11  | 8,9    | 79,03                          |                |             |
|                    | Биточки  | 60            | 11,14                | 9     | 4,03   | 88,38                          |                |             |
|                    | Капуста тушеная  | 160           | 4,19                 | 5,2   | 21,52  | 139,46                         |                |             |
|                    | Компот из яблок с лимоном                              | 200           | 2,26                 |       | 25,4   | 104,07                         |                |             |
|                    | Хлеб ржаной  | 40            | 2,3                  | 1,7   | 14,3   | 83,6                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный   | 25            | 1,2                  | 0,3   | 10,9   | 52,25                          |                |             |
| Итого за обед      |  |               | 23,63                | 25,31 | 91,28  | 628,87                         |                |             |
| Полдник            |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Запеканка из творога                                   | 100           | 14,63                | 6,06  | 14,5   | 171,11                         |                |             |
|                    | Кофейный напиток с молоком                             | 200           | 1,42                 | 2     | 19,7   | 116                            |                |             |
| Итого за полдник   |  |               | 16,05                | 8,06  | 34,2   | 287,11                         |                |             |
| Итого за 3 день    |  |               | 50,86                | 54,42 | 207,18 | 1344,7                         | 50             |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                      | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | N рецептуры |
|--------------------|---|---------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |   |               | Б                    | Ж         | У          |                                |                |             |
| День 4             |   |               |                      |           |            |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |   |               |                      |           |            |                                |                |             |
|                    | Каша пшенная молочная жидкая                            | 200           | 3,62                 | 7,27      | 34,3       | 170,37                         |                |             |
|                    | Чай с молоком   | 200           | 1,4                  | 1,6       | 17,3       | 89,82                          |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом                                 | 35/10         | 2,88                 | 8,76      | 16,5       | 139,25                         |                |             |
| Итого за завтрак 1 |   |               | 7,9                  | 17,6<br>3 | 68,1       | 399,44                         |                |             |
| Завтрак - 2        |   |               |                      |           |            |                                |                |             |
|                    | Апельсин  | 200           | 1,86                 | 0,4       | 16,1       | 85,4                           |                |             |
| Итого за завтрак 2 |   |               | 1,86                 | 0,4       | 16,1       | 85,4                           |                |             |
| Обед               |   |               |                      |           |            |                                |                |             |
|                    | Салат витаминный  | 60            | 0,68                 | 6,08      | 6,92       | 85,16                          |                |             |
|                    | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной | 200/5         | 1,52                 | 5,0       | 8,65       | 88,89                          |                |             |
|                    | Печень говяжья по-строгановски                          | 70            | 10,8<br>7            | 11,8      | 0,07       | 143,3                          |                |             |
|                    | Картофельное пюре                                       | 130           | 2,77                 | 5,32      | 17,0<br>3  | 120,9                          |                |             |
|                    | Компот из смеси с/фруктов с витамином «С»               | 200           | 0,6                  |           | 27,9       | 113,79                         | 60             |             |
|                    | Хлеб ржаной   | 40            | 2,3                  | 1,7       | 14,3       | 83,6                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный  | 25            | 1,2                  | 0,3       | 10,9       | 52,25                          |                |             |
| Итого за обед      |   |               | 19,9<br>4            | 30,2      | 85,7<br>7  | 687,89                         | 60             |             |
| Полдник            |   |               |                      |           |            |                                |                |             |
|                    | Молоко кипяченое  | 200           | 5,6                  | 6,4       | 8,2        | 118,00                         |                |             |
|                    | Печенье (вафли)   | 40            | 2,8                  | 0,4       | 17,7       | 112,8                          |                |             |
| Итого за полдник   |   |               | 8,4                  | 6,8       | 25,9       | 230,8                          |                |             |
| Итого за 4 день    |   |               | 38,1                 | 55,0<br>3 | 195,7<br>8 | 1403,53                        | 60             |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                  | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | N рецептуры |
|--------------------|---|---------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |   |               | Б                    | Ж     | У     |                                |                |             |
| День 5             |   |               |                      |       |       |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |   |               |                      |       |       |                                |                |             |
|                    | Каша гречневая вязкая на молоке                     | 200           | 6,2                  | 4     | 30,1  | 208,1                          |                |             |
|                    | Чай с сахаром                                       | 200           | 0,2                  |       | 15,4  | 56                             |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом, сыром                      | 35/10/10      | 4,6                  | 12,2  | 16,5  | 175                            |                |             |
| Итого за завтрак 1 |   |               | 17,4                 | 16,2  | 62,1  | 439,1                          |                |             |
| Завтрак - 2        |   |               |                      |       |       |                                |                |             |
|                    | Яблоко  | 200           | 0,8                  | 0,8   | 19,1  | 90                             |                |             |
| Итого за завтрак 2 |   |               | 0,8                  | 0,8   | 19,1  | 90                             |                |             |
| Обед               |   |               |                      |       |       |                                |                |             |
|                    | Винегрет овощной                                    | 60            | 2,6                  | 1,29  | 2     | 29                             |                |             |
|                    | Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной | 200/5         | 3,02                 | 1,8   | 0,38  | 95,2                           |                |             |
|                    | Котлеты рыбные                                      | 70            | 4,3                  | 10,7  | 11,9  | 130,75                         |                |             |
|                    | Рис отварной  | 90            | 12,03                | 4,32  | 27,26 | 162,81                         |                |             |
|                    | Соус молочный на картофельном крахмале              | 50            | 0,27                 | 1,84  | 2,62  | 28,08                          |                |             |
|                    | Кисель из варенья с вит. «С»                        | 200           | 3,2                  |       | 26,1  | 132                            | 60             |             |
|                    | Хлеб ржаной   | 40            | 2,3                  | 1,7   | 14,3  | 83,6                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 25            | 1,2                  | 0,3   | 10,9  | 52,25                          |                |             |
| Итого за обед      |   |               | 28,92                | 21,95 | 95,46 | 713,69                         | 60             |             |
| Полдник            |   |               |                      |       |       |                                |                |             |
|                    | Какао с молоком                                     | 200           | 3,77                 | 3,93  | 26    | 153,92                         |                |             |
|                    | Сырники из творога                                  | 55            | 11,19                | 8,91  | 24,34 | 148,18                         |                |             |
| Итого за полдник   |   |               | 14,96                | 12,84 | 50,34 | 302,1                          |                |             |
| Итого за 5 день    |   |               | 62,06                | 51,03 | 226,6 | 1544,89                        | 60             |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                     | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | N рецептуры |
|--------------------|--|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |  |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| День 6             |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша манная молочная жидкая                            | 200           | 6,2                  | 8,05  | 31,1   | 222,02                         |                |             |
|                    | Чай с молоком  | 200           | 1,4                  | 1,6   | 17,3   | 89,82                          |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом                                | 35/10         | 2,88                 | 8,76  | 16,5   | 139,25                         |                |             |
| Итого за завтрак 1 |  |               | 10,48                | 18,41 | 64,9   | 451,09                         |                |             |
| Завтрак - 2        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Сок фруктовый  | 180           | 0,9                  | 0,18  | 18,2   | 82,2                           |                |             |
| Итого за завтрак 2 |  |               | 0,9                  | 0,18  | 18,2   | 82,2                           |                |             |
| Обед               |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из свеклы с солеными огурцами                    | 60            | 0,76                 |       | 10,6   | 76,08                          |                |             |
|                    | Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной | 200/5         | 3,0                  | 2,63  | 13,5   | 89,55                          |                |             |
|                    | Котлеты  | 60            |                      | 9     | 4,3    | 132,6                          |                |             |
|                    | Капуста тушеная  | 160           | 11,4                 | 2,03  | 6,2    | 12,13                          | 94,7           |             |
|                    | Компот из яблок с лимоном                              | 200           | 0,26                 |       | 25,4   | 104,07                         |                |             |
|                    | Хлеб ржаной  | 40            | 2,3                  | 1,7   | 14,3   | 83,6                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный   | 25            | 1,2                  | 0,3   | 10,9   | 52,25                          |                |             |
| Итого за обед      |  |               | 20,95                | 19,83 | 91,13  | 632,85                         |                |             |
| Полдник            |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Кофейный напиток с молоком                             | 200           | 1,42                 | 2     | 22,4   | 116                            |                |             |
|                    | Булочка домашняя                                       | 45            | 5,15                 | 7,86  | 20,7   | 190,6                          |                |             |
| Итого за полдник   |  |               | 6,57                 | 9,86  | 43,1   | 306,6                          |                |             |
| Итого за 6 день    |  |               | 38,9                 | 48,28 | 217,33 | 1472,74                        |                |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | N рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |                                      |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| День 7             |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая   | 200           | 5,17                 | 8,67  | 30,6   | 115,52                         |                |             |
|                    | Чай с сахаром                        | 200           | 0,24                 |       | 16,4   | 56                             |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом, сыром       | 35/10/10      | 4,6                  | 12,2  | 16,5   | 175                            |                |             |
| Итого за завтрак 1 |                                      |               | 10,01                | 20,87 | 63,5   | 346,52                         |                |             |
| Завтрак - 2        |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Банан                                | 200           | 2,15                 | 0,7   | 29     | 135                            |                |             |
| Итого за завтрак 2 |                                      |               | 2,15                 | 0,7   | 29     | 135                            |                |             |
| Обед               |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из моркови и яблок             | 60            | 0,54                 | 6,01  | 4,9    | 76,9                           |                |             |
|                    | Суп картофельный с рыбой со сметаной | 200/5         | 5,3                  | 3,29  | 5,36   | 93,0                           |                |             |
|                    | Оладьи из печени                     | 70            | 11,63                | 8,16  | 11,26  | 163,69                         |                |             |
|                    | Макаронные изделия отварные          | 90            | 9,38                 | 14,86 | 10,7   | 160,5                          |                |             |
|                    | Компот из смеси с/фруктов с вит. «С» | 200           | 0,6                  |       | 27,9   | 113,79                         | 60             |             |
|                    | Хлеб ржаной                          | 40            | 2,3                  | 1,7   | 14,3   | 83,6                           |                |             |
| Итого за обед      |                                      |               | 29,75                | 34,02 | 74,42  | 691,48                         | 60             |             |
| Полдник            |                                      |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Омлет натуральный                    | 80            | 10,17                | 11,1  | 1,84   | 136                            |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 25            | 1,2                  | 0,3   | 10,9   | 52,25                          |                |             |
|                    | Какао с молоком                      | 200           | 3,77                 | 3,93  | 26     | 153,92                         |                |             |
| Итого за обед      |                                      |               | 15,07                | 15,33 | 38,74  | 342,17                         |                |             |
| Итого за 7 день    |                                      |               | 56,98                | 70,92 | 205,66 | 1515,17                        | 60             |             |



| Прием пищи         | Наименование блюда   | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | N рецептуры |
|--------------------|--|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |  |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| День 8             |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша «Дружба»  | 200           | 6,55                 | 6,33  | 35,1   | 241,11                         |                |             |
|                    | Чай с молоком  | 200           | 1,4                  | 1,6   | 17,3   | 89,82                          |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом                                      | 35/10         | 2,88                 | 8,76  | 16,5   | 139,25                         |                |             |
| Итого за завтрак 1 |  |               | 10,83                | 16,69 | 68,9   | 470,18                         |                |             |
| Завтрак - 2        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Апельсин   | 200           | 1,86                 | 0,4   | 16,1   | 85,4                           |                |             |
| Итого за завтрак 2 |  |               | 1,86                 | 0,4   | 16,1   | 85,4                           |                |             |
| Обед               |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Салат из свеклы  | 60            | 0,8                  | 6,05  | 5,53   | 79,55                          |                |             |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 200/5         | 2,58                 | 5,06  | 8,51   | 86,26                          |                |             |
|                    | Фрикадельки из говядины тушеные в соусе                      | 60            | 10,23                | 11,6  | 4,72   | 164,25                         |                |             |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 90            | 5,23                 | 3,16  | 27     | 158,28                         |                |             |
|                    | Кисель из варенья с вит. «С»                                 | 200           | 0,2                  |       | 26,1   | 132                            | 60             |             |
|                    | Хлеб ржаной  | 40            | 2,3                  | 1,7   | 14,3   | 83,6                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничный   | 25            | 1,2                  | 0,3   | 10,9   | 52,25                          |                |             |
| Итого за обед      |  |               | 22,54                | 27,87 | 97,06  | 756,19                         |                |             |
| Полдник            |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Пудинг творожный запечённый                                  | 100           | 14,63                | 6,06  | 14,5   | 171,11                         |                |             |
|                    | Молоко кипяченое   | 200           | 5,6                  | 6,4   | 8,2    | 118                            |                |             |
| Итого за полдник   |  |               | 20,23                | 12,46 | 22,7   | 289,11                         |                |             |
| Итого за 8 день    |  |               | 55,46                | 57,42 | 204,76 | 1688,00                        | 60             |             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                   | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------|--|---------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                    |  |               | Б                    | Ж     | У      |                                |                |             |
| День 9             |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
| Завтрак - 1        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Каша пшённая молочная жидкая                         | 200           | 3,62                 | 7,27  | 34,3   | 170,37                         |                |             |
|                    | Чай с сахаром с вит. «С»                             | 200           | 0,24                 |       | 16,4   | 56                             | 50             |             |
|                    | Хлеб пшеничный с маслом, сыром                       | 35/10/10      | 4,6                  | 12,2  | 16,5   | 175                            |                |             |
| Итого за завтрак 1 |  |               | 8,46                 | 19,47 | 67,2   | 401,37                         | 50             |             |
| Завтрак - 2        |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Сок фруктовый  | 180           | 0,9                  | 0,18  | 18,2   | 82,2                           |                |             |
| Итого за завтрак 2 |  |               | 0,9                  | 0,18  | 18,2   | 82,2                           |                |             |
| Обед               |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Винегрет овощной                                     | 60            | 2,6                  | 1,29  | 2      | 29                             |                |             |
|                    | Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной | 200/5         | 3,0                  | 2,63  | 13,5   | 89,55                          |                |             |
|                    | Печень говяжья по-строгановски                       | 70            | 10,02                | 11,8  | 0,07   | 143,3                          |                |             |
|                    | Рис отварной   | 90            | 12,7                 | 4,32  | 27,3   | 158,3                          |                |             |
|                    | Компот из яблок с лимоном                            | 200           | 0,26                 |       | 25,4   | 104,07                         |                |             |
|                    | Хлеб ржаной  | 40            | 2,3                  | 1,7   | 14,3   | 83,6                           |                |             |
|                    | Хлеб пшеничное                                       | 25            | 1,2                  | 0,3   | 10,9   | 52,25                          |                |             |
| Итого за обед      |  |               | 32,18                | 22,04 | 93,47  | 660,07                         |                |             |
| Полдник            |  |               |                      |       |        |                                |                |             |
|                    | Оладьи   | 50            | 5,15                 | 0,39  | 16,4   | 79,42                          |                |             |
|                    | Кофейный напиток с молоком                           | 200           | 1,4                  | 2     | 22,4   | 116                            |                |             |
| Итого за полдник   |  |               | 6,55                 | 2,39  | 38,8   | 195,42                         |                |             |
| Итого за 9 день    |  |               | 48,09                | 44,08 | 217,67 | 1339,06                        | 50             |             |

| Прием пищи   | Наименование блюда                                      | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) |            |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | N рецептуры |
|--|---|---------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|  |   |               | Б                    | Ж          | У           |                                |                |             |
| День 10  |   |               |                      |            |             |                                |                |             |
| Завтрак -1   |   |               |                      |            |             |                                |                |             |
|  | Вермишель молочная                                      | 200           | 8,3                  | 3,73       | 16,8        | 118                            |                |             |
|  | Чай с молоком   | 200           | 1,4                  | 1,6        | 17,3        | 89,82                          |                |             |
|  | Хлеб пшеничный с маслом                                 | 35/10         | 2,88                 | 8,76       | 16,5        | 139,25                         |                |             |
| Итого за завтрак 1   |   |               | 12,5<br>8            | 14,0<br>5  | 50,6        | 347,07                         |                |             |
| Завтрак - 2  |   |               |                      |            |             |                                |                |             |
|  | Яблоко  | 200           | 0,8                  | 0,8        | 19,1        | 90                             |                |             |
| Итого за завтрак 2   |   |               | 0,8                  | 0,8        | 19,1        | 90                             |                |             |
| Обед   |   |               |                      |            |             |                                |                |             |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью                | 60            | 0,78                 | 6,2        | 2           | 77,04                          |                |             |
|  | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной | 200/5         | 7,84                 | 5,0        | 8,65        | 88,89                          |                |             |
|  | Биточки рыбные  | 70            | 4,3                  | 10,7       | 11,9        | 140,09                         |                |             |
|  | Картофельное пюре                                       | 140           | 2,98                 | 5,7        | 183,4       | 130,2                          |                |             |
|  | Компот из смеси с/фруктов с вит. «С»                    | 200           | 0,6                  |            | 27,9        | 113,79                         | 50             |             |
|  | Хлеб ржаной   | 40            | 2,3                  | 1,7        | 14,3        | 83,6                           |                |             |
|  | Хлеб пшеничный  | 25            | 1,2                  | 0,3        | 10,9        | 52,25                          |                |             |
| Итого за обед  |   |               | 20,0                 | 29,6       | 93,9<br>9   | 685,86                         |                |             |
| Полдник  |   |               |                      |            |             |                                |                |             |
|  | Какао с молоком   | 200           | 3,77                 | 3,93       | 26          | 153,92                         |                |             |
|  | Ватрушка с творогом                                     | 50            | 6,82                 | 0,6        | 10,1        | 131,5                          |                |             |
| Итого за полдник   |   |               | 10,5<br>9            | 4,53       | 36,1        | 285,42                         |                |             |
| Итого за 10 день   |   |               | 43,9<br>7            | 48,2<br>8  | 199,<br>79  | 1408,35                        | 50             |             |
| Итого за весь период   |   |               | 493,<br>77           | 557,<br>63 | 207<br>8,86 | 14634,82                       | 500            |             |
| Среднее значения за период   |   |               | 49                   | 56         | 208         | 1463,0                         | 50             |             |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |   |               | 91<br>%              | 92%        | 80%         | 81%                            |                |             |

Пермская государственная медицинская академия

Уральский региональный центр питания

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕЦЕПТУР БЛЮД И  
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧЕРЕЖДЕНИЙ

ЧАСТЬ 1,2

4-е издание, переработанное и дополненное

Пермь 2004