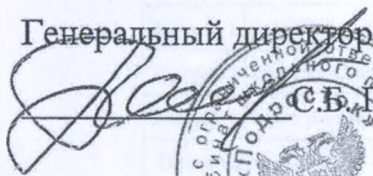


Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»

(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждаю:

Генеральный директор

  
С.Б. Поздов  


Согласовано:

Заведующий МДОАУ № 126

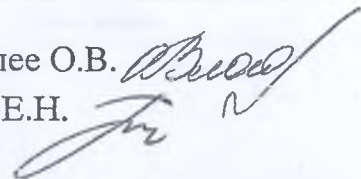
  


Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:

1. Зав. производством – Шлее О.В.

2. Калькулятор – Таракина Е.Н.



ООО"КШП "Подросток"

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2.30	4.37	14.80	107.90	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	160	5.44	6.50	20.90	162.39	6***
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2.82	2.48	12.06	82.13	394**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>355</b>	<b>10,56</b>	<b>13,35</b>	<b>47,76</b>	<b>352,42</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье"	50	0.96	4.38	4.20	60.15	13***
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.74	2.27	11.43	73.20	80**
Обед	Котлеты рубленые	60	8.93	6.73	8.96	132.00	282**
Обед	Пюре из гороха с маслом	100/5	9,77	5.09	19,41	153,80	422*
Обед	Компот из смеси сухофруктов	160	0.40	0.00	21.60	88.00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>24,44</b>	<b>18,95</b>	<b>79,20</b>	<b>579,55</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.35	3,75	7.20	79.50	534*
Полдник	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>180</b>	<b>6,60</b>	<b>6,69</b>	<b>29,52</b>	<b>204,60</b>	
Ужин	Оладьи с повидлом	100/10	7,57	7,76	45,69	283,18	556*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>300</b>	<b>9,93</b>	<b>8,00</b>	<b>72,45</b>	<b>401,68</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,03</b>	<b>47,09</b>	<b>239,03</b>	<b>1 584,25</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2.43	0.25	37,48	162.10	101*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5.92	5.98	29.20	194.40	270*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2.56	2.16	12.72	63.20	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>10,91</b>	<b>8,39</b>	<b>79,40</b>	<b>419,70</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат "Зимний"	50	0.96	6.39	5.94	84.90	25***
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.98	6.22	66.40	147*
Обед	"Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8.75	9.71	8.95	153.52	289***
Обед	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.62	91.50	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	1.12	0.00	23.20	97.60	516*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>630</b>	<b>16,91</b>	<b>23,76</b>	<b>71,53</b>	<b>566,32</b>	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (кефир)	150	4.35	3.75	6.00	75.00	535*
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190,00	574*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,82</b>	<b>10,28</b>	<b>35,40</b>	<b>265,00</b>	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/20	7.67	3.60	9.17	99.57	261**
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.70	5.23	24,72	168,70	243*
Ужин	Фруктовый чай	180	0.23	0.23	22.82	93.66	ттк 1.24
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>15,88</b>	<b>9,30</b>	<b>71,47</b>	<b>432,43</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,02</b>	<b>51,83</b>	<b>267,90</b>	<b>1 729,45</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4.84	2.85	14,76	104.80	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	160	4.96	5.97	24,69	172.32	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2.88	2.64	20.00	115.20	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>12,68</b>	<b>11,46</b>	<b>59,45</b>	<b>392,32</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	0.68	3.09	4.22	47.40	45**
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.40	12.10	86.40	149*
Обед	Биточки рубленые	60	8.93	6.73	8.96	132.00	282**
Обед	Макаронные изделия отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.60	297*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	160	0.40	0.16	18.48	76.80	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>18,26</b>	<b>14,31</b>	<b>76,72</b>	<b>511,60</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.20	79.50	534*
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.25	0.22	13.95	66.84	176*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>170</b>	<b>6,60</b>	<b>3,97</b>	<b>21,15</b>	<b>146,34</b>	
Ужин	Картофель, тушеный в соусе	180	3.86	11.23	27.95	228.00	133**
Ужин	Чай с лимоном	160	0.08	0.00	12.16	48.80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>380</b>	<b>6,98</b>	<b>11,55</b>	<b>59,79</b>	<b>370,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,02</b>	<b>41,39</b>	<b>227,21</b>	<b>1 467,06</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2.30	4,37	14.80	107,90	99*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	160	6.24	7.56	28.64	226.88	273*
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2.82	2.48	12.06	82.13	394*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>355</b>	<b>11,36</b>	<b>14,41</b>	<b>55,50</b>	<b>416,91</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	15	0.12	0.02	0.38	2.10	112*
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2.04	4.46	11.12	88.80	162*
Обед	Плов из отварной говядины	140	10.58	10.42	27.55	246.40	375*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	160	0.24	0.00	16.08	64.80	531*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>555</b>	<b>15,62</b>	<b>15,38</b>	<b>68,73</b>	<b>474,50</b>	
Полдник	Кефир, ацидофильн, простокваша, ряженка (ряженка)	150	4.35	3.75	6.00	75.00	535*
Полдник	Пряники	40	2.36	1.88	30.00	146.40	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,71</b>	<b>5,63</b>	<b>36,00</b>	<b>221,40</b>	
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	150	6.66	8.70	22.09	193,17	303*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0.08	0.00	12.00	48.00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>350</b>	<b>9,78</b>	<b>9,02</b>	<b>53,77</b>	<b>335,17</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,97</b>	<b>44,54</b>	<b>224,10</b>	<b>1 493,98</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2.43	0.25	37.48	162.10	101*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	5.73	7.52	23.04	182.72	272*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2.56	2.16	12.72	63.20	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>10,72</b>	<b>9,93</b>	<b>73,24</b>	<b>408,02</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1.24	2.76	8.76	64.80	69*
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1.68	4.09	13.27	96.90	76**
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	14.12	9.04	20.26	219.00	298**
Обед	Компот из смеси сухофруктов	160	0.40	0.00	21.60	88.00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>20,08</b>	<b>16,37</b>	<b>77,49</b>	<b>541,10</b>	
Полдник	Фруктовый чай	150	0.19	0.19	19.01	78.05	тгк 1.24
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4.25	2.33	29.41	155.83	589*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,44</b>	<b>2,52</b>	<b>48,42</b>	<b>233,88</b>	
Ужин	Запеканка из творога	100	16.00	16.80	15.93	283.33	319*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0.08	0.00	12.00	48.00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310</b>	<b>19,84</b>	<b>17,97</b>	<b>53,16</b>	<b>458,13</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,58</b>	<b>46,89</b>	<b>262,41</b>	<b>1 687,13</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4.84	2.85	14.76	104.80	96*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.55	5.61	27.38	182.25	270*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2.88	2.64	20.00	115.20	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,27</b>	<b>11,10</b>	<b>62,14</b>	<b>402,25</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0.54	2.47	3.38	37.92	45**
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1.58	2.18	11.66	72.60	80**
Обед	Биточки рубленые	50	7.44	5.61	7.47	110.00	282**
Обед	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.62	91.50	321**
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	160	0.24	0.00	16.08	64.80	531*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72.40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>	<b>14,48</b>	<b>13,94</b>	<b>65,81</b>	<b>449,22</b>	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (варенец)	150	4.35	3.75	6.00	75.00	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4.80	1.10	28.10	142.00	585*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,15</b>	<b>4,85</b>	<b>34,10</b>	<b>217,00</b>	
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/20	7.67	3.60	9.17	99.57	261**
Ужин	Макаронные изделия отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.60	297*
Ужин	Чай с лимоном	160	0.08	0.00	12.16	48.80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>380</b>	<b>14,56</b>	<b>4,37</b>	<b>60,37</b>	<b>338,97</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,96</b>	<b>34,36</b>	<b>232,52</b>	<b>1 453,44</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	268*
Завтрак 1	Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82,13	394*
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>9,90</b>	<b>8,32</b>	<b>72,68</b>	<b>405,78</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	112*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	133*
Обед	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	50/50	7,12	7,96	9,32	137,50	286**
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	160	0,40	0,16	18,48	76,80	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за</b>	<b>Обед</b>	<b>620</b>	<b>17,54</b>	<b>17,87</b>	<b>75,40</b>	<b>536,20</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	534*
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,22	13,95	66,84	176*
<b>Итого за</b>	<b>Полдник</b>	<b>170</b>	<b>6,60</b>	<b>3,97</b>	<b>21,15</b>	<b>146,34</b>	
Ужин	Сырники из творога запеченные	100	16,00	16,80	15,93	283,33	319*
Ужин	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	490*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114*
<b>Итого за</b>	<b>Ужин</b>	<b>300</b>	<b>19,08</b>	<b>17,89</b>	<b>48,24</b>	<b>434,63</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,62</b>	<b>48,15</b>	<b>227,57</b>	<b>1 568,95</b>	



**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	30/5	2,30	4,37	14,80	107,90	99*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,23	109,50	171*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>345</b>	<b>9,13</b>	<b>10,47</b>	<b>41,75</b>	<b>280,60</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	20	0,16	0,02	0,50	2,80	112*
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,90	76**
Обед	Котлеты рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	71,50	336**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>15,10</b>	<b>13,44</b>	<b>67,47</b>	<b>451,20</b>	
Полдник	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	535*
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>180</b>	<b>6,60</b>	<b>6,69</b>	<b>28,32</b>	<b>200,10</b>	
Ужин	Омлет с жареным картофелем	120	8,53	17,60	13,07	245,33	316*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>320</b>	<b>11,65</b>	<b>17,92</b>	<b>44,75</b>	<b>387,33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,98</b>	<b>48,62</b>	<b>192,39</b>	<b>1 365,23</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	30/10	4.84	2.85	14,76	104,80	96*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.85	7.09	26.85	212.70	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2.88	2.64	20.00	115.20	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>13,57</b>	<b>12,58</b>	<b>61,61</b>	<b>432,70</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46.00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	0.68	3.09	4.22	47,40	45**
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2.03	2.97	11,11	79.30	151*
Обед	Рис припущенный	100	2.36	4.03	21.60	132.10	420*
Обед	Курица в соусе с томатом	60	6.80	6.75	2.05	96,00	410*
Обед	Компот из смеси сухофруктов	160	0.40	0.00	21.60	88.00	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>14,91</b>	<b>17,32</b>	<b>74,18</b>	<b>515,20</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.35	3,75	7.20	79.50	534*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4.25	2.33	29.41	155.83	589*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,60</b>	<b>6,08</b>	<b>36,61</b>	<b>235,33</b>	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6.74	4.45	10.39	108.75	259**
Ужин	Макаронные изделия отварные	100	3.77	0.45	19.36	96.60	297*
Ужин	Чай с лимоном	160	0.08	0.00	12.16	48.40	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>360</b>	<b>13,63</b>	<b>5,22</b>	<b>61,59</b>	<b>347,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,21</b>	<b>41,30</b>	<b>244,09</b>	<b>1 576,98</b>	

**Десятидневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
для МДОАУ с 12 – часовым режимом работы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	30/10	2,43	0,25	37,48	162,10	101*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	272*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>7,88</b>	<b>7,30</b>	<b>71,08</b>	<b>381,40</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69*
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	147*
Обед	Шницели рубленые	50	7,44	5,61	7,47	110,00	282**
Обед	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,50	321**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	160	0,40	0,16	18,48	76,80	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>	<b>15,16</b>	<b>16,19</b>	<b>68,15</b>	<b>481,90</b>	
Полдник	Фруктовый чай	150	0,19	0,19	19,01	78,05	ттк 1,24
Полдник	Ватрушки с повидлом	50	3,00	1,42	18,50	98,33	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,19</b>	<b>1,61</b>	<b>37,51</b>	<b>176,38</b>	
Ужин	Каша гречневая вязкая	150/10	6,87	9,66	33,59	248,51	254*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	0,00	12,00	48,00	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>360</b>	<b>9,99</b>	<b>9,98</b>	<b>65,27</b>	<b>390,51</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,72</b>	<b>35,18</b>	<b>252,11</b>	<b>1 476,19</b>	

\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.