Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Смородинский»

(МКОУ «Центр образования Смородинский»)

д. 220, село Смородино, Узловского района, Тульской области, 301626,

телефон 8(48731) 9-81-30

E-mail: smorodinskiy.uzl@tularegion.org

«**УТВРЖДАЮ»**

**Директор**

**МКОУ «Центр образования Смородинский»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В Попович**

**№ 107-д от 19.08.2024**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**питания обучающихся дошкольного структурного подразделения**

**МКОУ «Центр образования Смородинский»**

**с 3 до 7 лет**

**2024-2025 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **День** | **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | |
| **1 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Омлет натуральный | | | | г | | 90 | | 8,64 | | 13,59 | | 1,35 | | 165,60 | | 210 |
| Горошек консервированный | | | | г | | 40 | | 1,24 | | 0,08 | | 2,60 | | 22,00 | | 10 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | г | | 180 | | 5,04 | | 6,48 | | 8,28 | | 99,00 | | 379 |
| Бутерброд с маслом | | | | г | | 35 | | 2,45 | | 7,70 | | 8,40 | | 108,15 | | 3 |
|  | **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Компот из с/ф | | | | г | | 180 | | 0,36 | | 0,18 | | 25,20 | | 108,00 | | 348 |
|  | **Итого завтрак:** | | | |  | | **525** | | **17,730** | | **28,030** | | **45,830** | | **502,75** | |  |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из отварной свеклы | | | | г | | 50 | | 0,85 | | 2,54 | | 4,65 | | 45,20 | | 60 |
| Рассольник "Ленинградский" на к/б со сметаной | | | | г | | 180 | | 2,70 | | 5,76 | | 9,72 | | 100,80 | | 93 |
| Макароны с м/с | | | | г | | 120 | | 8,40 | | 1,32 | | 30,00 | | 144,00 | | 317 |
| Гуляш из отварной птицы | | | | г | | 40 | | 4,00 | | 3,20 | | 6,00 | | 60,00 | | 357 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | | | | г | | 180 | | 0,72 | | 0,18 | | 25,20 | | 108,00 | | 250 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | | г | | 30 | | 1,95 | | 0,36 | | 12,00 | | 64,20 | | 110 |
|  | **Итого обед:** | | | | **г** | | **600** | | **18,62** | | **13,36** | | **87,57** | | **522,20** | |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с лимоном | | | | г | | 180 | | 5,76 | | 5,40 | | 17,10 | | 126,00 | | 173 |
|  | Печенье "Традиционное " Курабье | | | | г | | 30 | | 2,25 | | 3,54 | | 22,20 | | 135,00 | | 582 |
|  | **Итого за полдник:** | | | | **г** | | **210** | | **8,01** | | **8,94** | | **39,3** | | **261,00** | |  |
|  | **Итого за день:** | | | | **г** | | **1 335,000** | | **44,360** | | **50,330** | | **172,700** | | **1 285,95** | |  |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День** | | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | |
| **2 день** | | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | Каша "Дружба" | г | 200 | | 7,00 | | 3,40 | | 36,80 | | 202,00 | | 175 | |
|  | | Какао с молоком | г | 180 | | 5,76 | | 3,60 | | 15,30 | | 108,00 | | 62 | |
|  | | Батон нарезной | г | 30 | | 2,10 | | 0,81 | | 15,27 | | 79,80 | | 111 | |
| Сыр | г | 10 | | 2,50 | | 3,00 | | 0,00 | | 37,00 | | 75 | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | г | 100 | | 1,10 | | 0,30 | | 22,80 | | 96,00 | | 82 | |
| **Итого завтрак:** |  | **520** | | **18,46** | | **11,11** | | **90,17** | | **522,80** | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек зелёный | г | 50 | | 1,49 | | 2,60 | | 3,13 | | 41,80 | | 10 | |
|  | | Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной | г | 180 | | 3,00 | | 6,00 | | 12,00 | | 100,00 | | 103 | |
|  | | Суфле из мяса кур | г | 70 | | 13,46 | | 7,64 | | 4,38 | | 139,09 | | мар.27 | |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | | 1,95 | | 0,36 | | 12,00 | | 64,20 | | 110 | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | 180 | | 0,90 | | 0,36 | | 25,20 | | 108,00 | | 348 | |
| **Итого обед:** | г | **530** | | **20,80** | | **16,96** | | **56,71** | | **453,09** | |  | |
|  | | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Чай с сахаром | г | 180 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,40 | | 57,60 | | 173 | |
|  | | Пряник | г | 40 | | 2,00 | | 4,00 | | 24,00 | | 140,00 | |  | |
|  | | **Итого за полдник:** | **г** | **220** | | **2,00** | | **4,00** | | **38,40** | | **197,60** | |  | |
|  | | **Итого за день:** |  | **1 270** | | **41,26** | | **32,07** | | **185,28** | | **1 173,49** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **3 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная | г | 200 | 6,00 | 4,00 | 36,00 | 200,00 | 30 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | г | 180 | 5,76 | 5,40 | 17,10 | 126,00 | 173 |
|  | Батон нарезной | г | 30 | 2,10 | 0,81 | 15,27 | 79,80 | 111 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,50 | 79 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | г | 180 | 0,90 | 0,54 | 27,00 | 108,00 | 342 |
| **Итого завтрак:** | г | **600** | **14,81** | **19,00** | **95,47** | **588,30** |  |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Сельдь порционно с луком | г | 40 | 0,52 | 0,08 | 2,00 | 11,20 | 24 |
|  | Суп картофельный с бобовыми на м/б (гороховый) | г | 180 | 5,00 | 6,00 | 20,00 | 160,00 | 102 |
|  | Жаркое по домашнму с отварной курицей | г | 120 | 21,60 | 9,60 | 2,40 | 180,00 | 163 |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** |  | **570** | **29,97** | **16,40** | **61,60** | **523,40** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | |
|  | Кофейный напиток | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 54,00 | 380 |
|  | Манник со сгущенным молоком | г | 80/10 | 6,30 | 9,00 | 54,00 | 315,00 | 274 |
|  | **Итого за полдник:** | **г** | **180** | **6,30** | **9,00** | **68,40** | **369,00** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **1 350** | **51,08** | **44,40** | **225,47** | **1 480,70** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **4 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша геркулесовая молочная | г | 200 | 7,00 | 8,00 | 30,00 | 200,00 | 173 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 54,00 | 379 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,40 | 0,54 | 10,18 | 53,20 | 111 |
| Сыр | г | 10 | 2,50 | 3,00 | 0,00 | 37,00 | 379 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| Груша | **г** | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42,00 | 250 |
|  | **Итого завтрак:** | **г** | **510** | **11,3** | **11,84** | **65,48** | **386,2** |  |
|  | **Обед** | | | | | | | |
|  | Салат из отварной свеклы с зелёным горошком | г | 40 | 0,75 | 3,03 | 2,72 | 42,60 | 53 |
|  | Щи с капустой и картофелем со сметаной на к/б | г | 180 | 5,00 | 3,00 | 12,00 | 100,00 | 95 |
| Плов из отварной птицы | г | 120 | 12,00 | 6,00 | 24,00 | 204,00 | 416 |
| Лимонный напиток | г | 180 | 0,02 | 0,01 | 2,22 | 8,41 | 6,15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
| **Итого обед:** | **г** | **570** | **19,72** | **12,40** | **52,94** | **419,21** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | |
|  | Компот из изюма и кураги | г | 180 | 5,04 | 6,48 | 8,28 | 99,00 | 82 |
|  | Вафля | г | 40 | 1,40 | 1,70 | 38,60 | 175,00 | 40 |
|  | **Итого за полдник:** | **г** | **220** | **6,44** | **8,18** | **46,88** | **274** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **1 300** | **37,46** | **32,42** | **165,30** | **1 079,41** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **5 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога с джемом (молоком сгущённым) | г | 90/20 | 12,10 | 7,70 | 16,50 | 203,50 | 48 |
| Какао с молоком | г | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 3,60 | 69 |
| Батон нарезной | г | 30 | 2,10 | 0,81 | 15,27 | 79,80 | 111 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,50 | 79 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| Компот из изюма | г | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **400** | **15,15** | **17,12** | **57,97** | **469,40** |  |
|  | **Обед** | | | | | | | |
|  | Салат из свежего огурца с кукурузой | г | 60 | 1,14 | 7,14 | 4,98 | 89,10 | 48 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б | г | 180 | 4,00 | 2,00 | 20,00 | 120,00 | 102 |
| Биточки в томатном соусе | г | 80 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 143,00 | 299/367 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 120 | 5,40 | 1,80 | 30,00 | 132,00 | 171 |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 180 | 0,90 | 0,36 | 25,20 | 108,00 | 348 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|  | **Итого обед:** | **г** | **670** | **25,31** | **20,46** | **103,82** | **656,30** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | |
|  | Кисель плодово-ягодный | г | 180 | 0,18 | 0,00 | 165,60 | 54,00 | 233 |
|  | печенье "Золушка" | г | 50 | 2,85 | 10,60 | 30,10 | 227,50 | \_ |
|  | **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **3,03** | **10,6** | **195,7** | **281,5** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **1 300** | **43,49** | **48,18** | **357,49** | **1 407,20** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День** | | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | |
| **6 день** | | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | Каша гречневая с маслом, сахаром | г | | 150 | | 8,59 | | 6,09 | | 38,64 | | 243,00 | | 313 | |
|  | | Чай с лимоном, сахаром | г | | 180 | | 0,12 | | 0,02 | | 10,20 | | 40,10 | | 412 | |
|  | | Сыр | г | | 10 | | 2,60 | | 2,68 | | 0,00 | | 104,00 | | 27 | |
| Батон нарезной | г | | 30 | | 2,10 | | 0,81 | | 15,27 | | 79,80 | | 111 | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих груш | г | | 180 | | 0,20 | | 0,10 | | 17,20 | | 68,00 | | 631 | |
| **Итого завтрак:** | г | | **570** | | **13,61** | | **9,70** | | **81,31** | | **534,90** | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Сала из свежих помидор, зелёного горошка | г | | 70 | | 0,30 | | 3,10 | | 1,10 | | 33,00 | | 81 | |
|  | | Суп рисовый на м/б | г | | 180 | | 2,01 | | 5,11 | | 16,92 | | 125,45 | | 86 | |
|  | | Печень по строгоновски | г | | 40 | | 6,80 | | 3,60 | | 1,60 | | 64,00 | | 326 | |
| Макароны отварные | г | | 120 | | 2,40 | | 0,12 | | 20,04 | | 96,00 | | 256 | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | г | | 180 | | 0,90 | | 0,36 | | 25,20 | | 108,00 | | 348 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | | 30 | | 1,95 | | 0,36 | | 12,00 | | 64,20 | | 110 | |
| **Итого обед:** |  | | **640** | | **14,36** | | **12,65** | | **76,86** | | **490,65** | |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | г | | 180 | | 5,04 | | 6,48 | | 8,28 | | 99,00 | | 379 | |
| Пряник | г | | 40 | | 2,00 | | 6,00 | | 26,00 | | 168,00 | |  | |
| **Итого за полдник:** | **г** | | **220** | | **7,04** | | **12,48** | | **34,28** | | **267** | |  | |
| **Итого за день:** | **г** | | **1 430** | | **35,01** | | **34,83** | | **192,45** | | **1 292,55** | |  | |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | |
| **7 день** | **Завтрак** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | | г | 180 | | 5,75 | | 5,21 | | 18,84 | | 145,20 | | 100 | |
|  | Кофейный напиток с молоком | | г | 180 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,40 | | 54,00 | | 379 | |
|  | Бутерброд с маслом | | г | 35 | | 2,45 | | 0,95 | | 17,82 | | 93,10 | | 3 | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | | г | 100 | | 0,30 | | 0,20 | | 11,00 | | 52,00 | | 82 | |
| **Итого завтрак:** | | г | **495** | | **8,50** | | **6,36** | | **62,06** | | **344,30** | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат "Зимний" | | г | 50 | | 0,62 | | 3,56 | | 1,75 | | 41,09 | | 27 | |
|  | Щи с капустой и картофелем на к/б со сметаной | | г | 180/10 | | 3,15 | | 2,10 | | 14,70 | | 94,50 | | 88 | |
|  | Суфле из свежей рыбы с рисом | | г | 120 | | 18,00 | | 7,20 | | 1,20 | | 144,00 | | 269 | |
| Компот из изюма и кураги | | г | 180 | | 0,00 | | 0,00 | | 18,00 | | 72,00 | | 82 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | г | 30 | | 1,95 | | 0,36 | | 12,00 | | 64,20 | | 110 | |
| **Итого обед:** | |  | **380** | | **23,72** | | **13,22** | | **47,65** | | **415,79** | |  | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок | | г | 150 | | 0,45 | | 0,15 | | 15,00 | | 67,50 | | 389 | |
|  | Вафля | | г | 40 | | 1,40 | | 1,70 | | 38,60 | | 175,00 | | 40 | |
|  | **Итого за полдник:** | | **г** | **190** | | **1,85** | | **1,85** | | **53,60** | | **242,50** | |  | |
|  | **Итого за день:** | | **г** | **1 065** | | **34,07** | | **21,43** | | **163,31** | | **1 002,59** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Номер рецептуры или технологической карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **8 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная | г | 200 | 7,20 | 8,90 | 31,50 | 236,10 | 173 |
|  | Чай с сахаром | г | 180 | 5,76 | 3,60 | 15,30 | 108,00 | 173 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,40 | 0,54 | 10,18 | 53,20 | 111 |
| Сыр | г | 10 | 2,50 | 3,00 | 0,00 | 37,00 | 75 |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | г | 180 | 0,18 | 0,00 | 18,00 | 72,00 | 250 |
|  | **Итого завтрак:** |  | **380** | **17,04** | **16,04** | **74,98** | **506,30** | 95 |
|  | **Обед** | | | | | | | |
|  | Икра свекольная | г | 70 | 1,33 | 1,84 | 6,97 | 56,56 | 55 |
|  | Суп картофельный с бобовыми на м/б (фасолевый) | г | 180 | 3,00 | 6,00 | 12,00 | 100,00 | 102 |
|  | Тефтели куриные с томатно-сметанным соусом | г | 40/30 | 8,40 | 7,00 | 3,50 | 105,00 | 64/456 |
|  | Рис с маслом | г | 120 | 3,00 | 6,00 | 36,00 | 216,00 | 315 |
|  | Компот из с/ф | г | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,20 | 108,00 | 348 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,95 | 0,36 | 12,00 | 64,20 | 110 |
|  | **Итого обед:** | г | **640** | **18,04** | **21,38** | **95,67** | **649,76** |  |
|  | **Полдник** | | | | | | | |
|  | Кофейный напиток | г | 180 | 5,04 | 6,48 | 8,28 | 99,00 |  |
|  | печенье "Фантазия ореховая" | г | 60 | 4,80 | 12,00 | 33,00 | 270,00 |  |
|  | **Итого за полдник:** | **г** | **240** | **22,20** | **28,22** | **133,18** | **884,30** |  |
|  | **Итого за день:** |  | **1 260** | **57,28** | **65,64** | **303,83** | **2 040,36** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | |
| **9 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Каша рисовая молочная | | г | 200 | | | 6,00 | | 4,00 | | 40,00 | | 220,00 | | 31 | |
|  | Какао с молоком | | г | 180 | | | 5,76 | | 3,60 | | 15,30 | | 108,00 | | 69 | |
| Батон нарезной | | г | 20 | | | 1,40 | | 0,54 | | 10,18 | | 53,20 | | 111 | |
| Масло сливочное | | г | 10 | | | 0,05 | | 8,25 | | 0,10 | | 74,50 | | 79 | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | | г | 180 | | | 0,90 | | 0,36 | | 25,20 | | 108,00 | | 348 | |
| **Итого завтрак:** | | г | **590** | | | **14,11** | | **16,75** | | **90,78** | | **563,70** | |  | |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | | г | 50 | | | 1,10 | | 5,10 | | 4,60 | | 68,00 | | 79 | |
| Свекольник со сметаной на к/б | | г | 180 | | | 3,00 | | 6,00 | | 12,00 | | 100,00 | | 145 | |
| Гуляш из отварной птицы | | г | 40 | | | 7,00 | | 5,60 | | 2,40 | | 80,00 | | 357 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | г | 120 | | | 6,00 | | 1,32 | | 30,00 | | 132,00 | | 171 | |
| Сок | | г | 100 | | | 0,50 | | 0,20 | | 10,00 | | 42,00 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | г | 30 | | | 1,95 | | 0,36 | | 12,00 | | 64,20 | | 110 | |
|  | **Итого обед:** | | **г** | **540** | | | **19,55** | | **18,58** | | **71,00** | | **486,20** | |  | |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт | | г | 100 | | | 0,29 | | 3,20 | | 4,00 | | 59,00 | | 251 | |
|  | **Итого за полдник:** | | **г** | **100** | | | **0,29** | | **3,20** | | **4,00** | | **59,00** | |  | |
|  | **Итого за день:** | |  | **1 240** | | | **34,73** | | **34,00** | | **169,94** | | **1 088,90** | |  | |
| **Примерное двухнедельное меню для воспитаников c 3 до 7 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День** | | **Наименование блюда** | | | **Вес блюда** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Номер рецептуры или технологической карты** | |
| **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | |
| **10 день** | | **Завтрак** | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | Каша манная молочная | | | г | 200 | | 5,00 | | 6,00 | | 38,00 | | 210,00 | | 175 | |
|  | | Кофейный напиток с молоком | | | г | 180 | | 0,00 | | 0,00 | | 14,40 | | 54,00 | | 379 | |
|  | | Батон нарезной | | | г | 30 | | 2,10 | | 0,81 | | 15,27 | | 79,80 | | 111 | |
|  | | Сыр | | | г | 10 | | 0,05 | | 8,20 | | 0,08 | | 74,80 | | 75 | |
|  | | **2-ой завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Компот из с/ф | | | г | 180 | | 0,90 | | 0,36 | | 25,20 | | 108,00 | | 348 | |
|  | | **Итого завтрак:** | | |  | **600** | | **8,05** | | **15,37** | | **92,95** | | **526,60** | |  | |
|  | | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Кукуруза консервированная | | | г | 40 | | 1,00 | | 0,40 | | 4,60 | | 24,00 | | 157 | |
|  | | Суп полевой к/м | | | г | 180 | | 4,00 | | 3,00 | | 12,00 | | 100,00 | | 79 | |
|  | | Рагу из овощей на курином мясе | | | г | 120 | | 1,80 | | 3,60 | | 12,00 | | 96,00 | | 621 | |
| Напиток из свежих фруктов (груши) | | | г | 180 | | 0,00 | | 0,00 | | 18,00 | | 72,00 | |  | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | г | 30 | | 1,95 | | 0,36 | | 12,00 | | 64,20 | | 110 | |
| **Итого обед:** | | | **г** | **570** | | **8,75** | | **7,36** | | **58,60** | | **356,20** | |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром, лимоном | | | г | 180 | | 5,76 | | 5,40 | | 17,10 | | 126,00 | | 173 | |
| Булочка по-домашнему | | | г | 80 | | 6,54 | | 8,13 | | 45,52 | | 280,90 | |  | |
| **Итого за полдник:** | | | **г** | **280** | | **6,60** | | **8,15** | | **55,51** | | **320,90** | |  | |
| **Итого за день:** | | |  | **1 450** | | **23,40** | | **30,88** | | **207,06** | | **1 203,70** | |  | |