



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Д/С № 2
"Малышок" Т.А.Подсадникова
приказ № 15
от "20" "05" 2025

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для организации питания детей
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 2 "Малышок"
ЛЕТО-ОСЕНЬ

Сборник рецептов, используемый для организации питания

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. доц. Коровко Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2016г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва, «Хлебпродинформ», 2004г.
4. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95), Москва, 2006г.
5. Методические указания «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях», Москва, 2007г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Бутерброд с маслом слив. Каша молочная геркулес с маслом Чай с сахаром и молоком	Бутерброд с маслом слив. Суп молоч.с макаронами и масл.слив Чай с сахаром и молоком	Бутерброд с маслом слив. Каша пшённая молочн.с масл Кофейный напиток с молоком	Бутерброд с маслом слив. Каша манная молочн.с масл Кофейный напиток с молоком	Бутерброд с повидлом Суп молоч.с кукур.кр.и масл.слив. Чай с мол.и сах.	Бутерброд с маслом слив. Каша Дружба молочн.с масл Кофейный напиток с молоком	Бутерброд с маслом слив. Суп с рисом молочн.с масл Кофейный напиток с молоком	Бутерброд с повидлом Суп молочн.с мучн.клёцками и с масл Какао с молоком	Бутерброд с маслом слив. Каша пшеничн. молочн.с масл Кофейный напиток с молоком	Бутерброд с маслом слив. Каша ячневая молочн.с масл Чай с сах.и с молоком
II Завтрак									
Конфета Яблоко	Сок фруктовый	Конфета Яблоко	Сок фруктовый	Конфета Яблоко	Сок фруктовый	Конфета Яблоко	Сок фруктовый	Конфета Яблоко	Сок фруктовый
Обед									
Салат картофельный с зел.горошком Суп рыбный Птица в соусе с томатом Макароны отварные Компот из с/ф с вит.С Хлеб пшеничный	Салат из свеж. огурцов Суп овощной с мяс.пт Тефтели мясные Каша гречневая рас. Соус красн.основн. Кисель их конц.с вит. С Хлеб пшенич Хлеб ржаной	Салат из зелёного горош. с луком Суп с макарон. и мяс.пт Котлета мясная Рагу из овощей Кисель из конц.с вит.С Хлеб пшеничный	Салат из свежих огурцов Борщ со смет.и мяс.пт. Картофельное пюре Рыба в молоке Компот из с/ф с вит.С Хлеб пшеничный	Суп с бобовыми и мяс.пт. Фрикадельки мясные Каша перловая рас Соус крас.осн. Компот из с/ф с вит.С Хлеб ржаной Хлеб пшеничн	Салат из свежих огурцов Суп крестьянский с мяс.пт. Котлета мясная Капуста туш. Картоф.пюре Кисель из конц.с вит.С Хлеб пшеничный	Свекольник со смет.на м/б Суфле мясное с масл. Рагу из овощей Компот из с/ф с вит.С Хлеб ржаной Хлеб пшеничн	Салат «Степной» Суп-уха из конс. Голубцы ленивые Картоф.пюре Соус красн.осн Кисель из конц.с вит.С Хлеб пшеничный	Суп картоф.с мясн.фрикадель Котлета рыбная Макароны отвар Соус красн.осн Компот из с/ф с вит.С Хлеб ржаной Хлеб пшеничн	Салат из свеж.огурцов Щи со смет.на м/б Плов из отварн.мяса Кисель из конц.с вит.С Хлеб ржаной Хлеб пшеничн
Полдник									
Омлет Вафли Хлеб пшеничный Какао с молоком	Пудинг маннй Повидло Какао с молоком	Оладьи печён.с изюмом/яблок Повидло фруктовое Чай с сахаром	Яйцо отварное Манник с повидлом Хлеб пшеничный Чай с сах.и мол.	Салат из капусты Макароны запеч.с яйцом Хлеб пшенич Какао с молок	Сырники из творога/ленив. Вареники Соус молоч.сладкий Чай с мол.и сах	Салат из капусты Пюре гороховое Хлеб пшеничный Чай с сах.и мол.	Каша гречневая с мол. Вафли Хлеб пшеничн. Чай с сах.и мол.	Салат из зел.горош.с лук Картофель запеч.с раст.мас Чай с мол.и сах Хлеб пшеничн Печенье	Запеканка из круп с повидлом Вафли Какао с молок

Итого за весь период

	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг	
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 день	58,06	63,97	241,34	1768,71	0,91	0,62	30,08	738,22	12,68
2 день	44,30	61,33	206,92	1555,29	0,62	0,76	23,12	625,88	7,57
3 день	45,11	69,10	246,69	1677,13	0,86	0,86	47,61	619,12	10,59
4 день	47,60	66,45	243,88	1550,06	0,96	1,81	37,22	794,06	15,48
5 день	41,94	36,64	209,22	1656,29	0,81	0,67	21,29	655,79	10,36
6 день	52,81	73,34	192,99	1723,66	0,73	0,82	36,43	858,91	8,56
7 день	54,40	67,94	172,20	1713,97	0,76	1,64	51,76	755,29	11,69
8 день	45,93	41,05	255,82	1623,78	0,83	0,58	46,37	481,70	11,76
9 день	54,59	66,92	255,65	1662,42	1,10	10,64	52,00	568,85	140,62
10 день	46,22	63,45	237,63	1573,74	0,64	0,59	26,47	840,74	27,74
Итого за весь период	490,96	610,19	2262,34	16505,05	8,22	18,98	372,35	6938,56	257,05
Среднее значение за период	49,10	61,02	226,23	1650,51	0,82	1,90	37,24	693,86	25,71

Дети. 1

подрастающая категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,7	10,00	123,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,03	16
	Каша вязкая молочная	160	6,35	8,51	21,86	149,60	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82	84
	Геркулес с маслом											
	Чай с молоком и с сахаром	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	0,00	1,33	126,60	0,40	12
	Итого	400	10,92	27,81	47,76	371,60	0,19	0,07	3,28	321,55	1,25	ГП
2 завтрак	Конфета	15	0,60	3,90	8,90	74,00	0,00	0,01	0,00	14,85	0,45	ГП
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20	25
	Итого	115	1,00	4,30	18,70	126,00	0,03	0,03	10,00	30,85	2,65	78
	Салат картофельный с зелёным горошком	50	1,86	6,80	5,88	92,40	0,05	0,05	6,12	10,80	0,54	
Обед:	Суп рыбный	180	12,70	0,60	9,20	87,21	0,08	0,10	5,90	48,60	0,68	108
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,53	2,58	106,00	0,04	0,03	1,50	10,41	0,83	44
	Макароны отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,90	0,10	0,00	0,00	9,80	1,00	90
	Компот из сухофруктов с вит "С"	180	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	1,30	28,00	1,50	9
	Хлеб пшеничный	50	5,30	0,00	23,77	137,00	0,20	0,13	0,00	62,50	1,80	ГП
	Итого	660	33,66	21,69	97,72	727,51	0,48	0,32	14,82	170,11	6,35	
Полдник	Омлет	100	4,50	5,80	25,96	255,00	0,04	0,07	0,39	64,43	0,96	37
	Вафли	30	0,70	0,83	19,33	87,50	0,02	0,02	0,00	4,00	0,37	82
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,00	14,26	82,20	0,12	0,08	0,00	37,50	1,08	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,61	118,90	0,03	0,03	1,59	109,78	0,02	14
	Итого	360	12,48	10,17	77,16	543,60	0,21	0,20	1,98	215,71	2,43	
	Итого за 1 день	1535,00	58,06	63,97	241,34	1768,71	0,91	0,62	30,08	738,22	12,68	

День 2.

возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10,00	123,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,30	16
	Суп молочный с макаронами с маслом сливочным	160	5,85	5,81	19,99	155,00	0,08	0,14	1,00	188,00	0,36	35
	Чай с сахаром и молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	0,00	1,33	126,60	0,40	12
	Итого	400	10,42	25,11	45,89	377,00	0,14	0,17	2,33	320,60	1,06	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	12,70	90,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20	ГП
Обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,42	6,06	1,20	51,00	0,03	0,03	3,00	10,80	0,30	76
	Суп овощной с мясом пт	180	3,42	0,54	8,48	48,06	0,06	0,08	3,72	27,40	0,50	109
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	105,70	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23	58
	Каша гречневая рассыпч	130	4,50	6,40	21,90	227,90	0,06	0,07	0,00	24,93	2,40	57
	Соус красны основной	30	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,27	0,00	0,27	7
	Кисель из концентрата с витамином "С"	180	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	1,30	0,48	0,07	19
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,00	14,26	82,20	0,12	0,08	0,00	37,50	1,08	ГП
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	0,08	0,06	0,00	14,60	0,56	ГП
	Итого	690	22,70	24,52	82,97	648,36	0,40	0,43	9,08	120,30	5,41	
Полдник	Пудинг манный	150	6,50	8,16	33,15	235,83	0,04	0,12	0,12	63,80	0,78	110
	Повидло фруктовое	30	0,10	0,00	14,60	85,20	0,00	0,00	8,00	4,40	0,10	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,61	118,90	0,03	0,03	1,59	109,78	0,02	14
	Итого	380	10,68	11,70	65,36	439,93	0,07	0,15	9,71	177,98	0,90	
	Итого за 2 день	1620,00	44,30	61,33	206,92	1555,29	0,62	0,76	23,12	625,88	7,57	

Доп. 3

по возрастной категории 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10,00	123,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,30	16
	Каша вязкая пшённая молочная с маслом	160	7,01	8,09	28,39	159,75	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77	41
	Кофейный напиток с молоком	200	2,16	2,21	15,00	106,60	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02	2
	Итого	400	10,77	27,00	53,39	389,35	0,18	0,07	2,95	299,58	1,09	
2 завтрак	Конфета	15	0,60	3,90	8,90	74,00	0,00	0,01	0,00	14,85	0,45	ГП
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20	ГП
	Итого	115	1,00	4,30	18,70	126,00	0,03	0,03	10,00	30,85	2,65	
Обед:	Салат из зелёного горошка с луком	50	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	0,04	3,20	12,30	0,40	23
	Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	200	3,57	5,20	19,59	115,80	0,21	0,29	6,62	20,21	1,13	47
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86	6
	Рагу из овощей	130	2,06	5,55	14,80	116,15	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83	73
	Кисель из концентрата с витамином "С"	180	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	1,30	0,48	0,07	19
	Хлеб пшеничный	50	5,30	0,00	23,77	137,00	0,20	0,13	0,00	62,50	1,80	ГП
	Итого	680	22,34	23,85	87,22	635,08	0,55	0,56	26,26	172,64	5,09	
Полдник	Оладьи печёные с изюмом/яблоком	150	10,90	13,95	60,80	402,80	0,10	0,20	0,40	111,30	1,60	92
	Повидло фруктовое	30	0,10	0,00	14,60	85,20	0,00	0,00	8,00	4,40	0,10	ГП
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	38,70	0,00	0,00	0,00	0,35	0,06	13
	Итого	360	11,00	13,95	87,38	526,70	0,10	0,20	8,40	116,05	1,76	
Итого за 3 день		1555,00	45,11	69,10	246,69	1677,13	0,86	0,86	47,61	619,12	10,59	

Всего:

средняя категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,7	10,00	123,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,03	16
	Каша вязкая манная молочная с маслом	160	6,21	7,47	25,09	144,00	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31	30
	Кофейный напиток с молоком	200	2,16	2,21	15,00	106,60	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02	2
	Итого	400	9,97	26,38	50,09	373,60	0,12	0,11	2,95	296,86	0,36	
Ланч:	Сокфруктовый	150	0,00	0,00	12,70	90,00	0,01	0,01	0,01	2,00	7,00	ГП
Обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,42	6,06	1,20	51,00	0,03	0,03	3,00	10,80	0,30	76
	Борщ с мясом птицы и со сметаной	180	3,52	5,98	9,78	105,30	0,05	0,03	9,74	42,14	1,09	5
	Картофельное пюре	130	3,05	5,24	18,06	123,06	0,14	1,10	17,95	46,18	1,06	8
	Рыба припущенная в молоке	70	8,42	5,73	41,94	112,00	0,06	0,05	0,50	36,26	0,46	40
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,50	0,00	27,00	110,00	0,10	0,01	1,30	10,00	0,60	9
	Хлеб пшеничный	50	5,30	0,00	23,77	137,00	0,20	0,13	0,00	62,50	1,80	ГП
	Итого	660	21,21	23,01	121,75	638,36	0,58	1,35	32,49	207,88	5,31	
Полдник	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	93,00	0,04	0,20	0,00	22,00	1,00	63
	Манник с повидлом	90	5,15	9,86	28,88	186,90	0,05	0,06	0,44	101,22	0,33	77
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,00	14,26	82,20	0,12	0,08	0,00	37,50	1,08	ГП
	Чай с сахаром и молоком	200	2,97	2,60	15,90	86,00	0,04	0,00	1,33	126,60	0,40	12
	Итого	370	16,42	17,06	59,34	448,10	0,25	0,34	1,77	287,32	2,81	
Итого за 4 день		1580,00	47,60	66,45	243,88	1550,06	0,96	1,81	37,22	794,06	15,48	

Б.п. 3

средняя категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с повидлом	43	2,32	0,24	20,80	104,10	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41	71,00
	Суп молочный к кукурузной крушой и маслом	160	5,76	6,63	18,28	156,00	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22	1,00
	Чай с молоком и с сахаром	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	0,00	1,33	126,60	0,40	12,00
	Итого	403	11,05	9,47	54,98	359,10	0,14	0,11	2,51	333,31	0,65	
2 завтрак	Конфета	15	0,60	3,90	8,90	74,00	0,00	0,01	0,00	14,85	0,45	ГП
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20	25
	Итого	115	1,00	4,30	18,70	126,00	0,03	0,03	10,00	30,85	2,65	25,00
	Суп с бобовыми и мясом	180	3,87	3,51	15,76	95,04	0,15	0,05	4,34	25,60	0,93	43
	Фрикадельки мясные	70	9,26	8,49	9,13	152,00	0,05	0,04	0,68	20,65	0,72	116
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,60	5,30	25,70	160,30	0,07	0,11	0,60	18,00	0,90	62
	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,27	0,00	0,27	7
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	1,30	28,00	1,50	9
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	0,08	0,06	0,00	14,60	0,56	ГП
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,00	14,26	82,20	0,12	0,08	0,00	37,50	1,08	ГП
	Итого	640	22,61	19,33	103,67	673,04	0,49	0,42	7,19	144,35	5,96	
	Салат из белокачанной капусты	50	1,26	6,06	5,58	68,00	0,03	0,03	15,36	33,60	0,48	75
	Макароньы запечённые с яйцом	130	9,57	8,56	33,75	229,05	0,05	0,00	0,41	3,96	0,94	159
Полдник	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,00	14,26	82,20	0,12	0,08	0,00	37,50	1,08	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,61	118,90	0,03	0,03	1,59	109,78	0,02	14,00
	Итого	410	7,28	3,54	31,87	498,15	0,15	0,11	1,59	147,28	1,10	
Итого за 5 день		1568,00	41,94	36,64	209,22	1656,29	0,81	0,67	21,29	655,79	10,36	

Всего

по возрастной категории 3-7 лет, 10.5 час (сезон лето-осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10,00	123,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,30	16
	Каша вязкая молочная Дружба с маслом	160	6,21	7,73	27,71	214,40	0,10	0,10	1,95	182,36	0,50	13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,16	2,21	15,00	106,60	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02	2
	Итого	400	9,97	26,64	52,71	444,00	0,14	0,15	2,95	296,60	0,82	
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	12,70	90,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20	ГП
Обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,42	6,06	1,20	51,00	0,03	0,03	3,00	10,80	0,30	76
	Суп Крестьянский с мясом пт	180	7,02	8,00	9,99	145,80	0,00	0,09	0,70	35,50	1,53	87
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86	6
	Капуста тушёная	60	1,54	2,35	4,64	41,00	0,03	0,03	13,20	44,08	0,59	25
	Картофельное пюре	70	1,83	3,14	10,84	75,70	0,08	0,06	10,77	27,71	0,64	74
	Кисель из концентрат с вит"С"	180	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	1,30	0,48	0,07	19
	Хлеб пшеничный	50	5,30	0,00	23,77	137,00	0,20	0,13	0,00	62,50	1,80	ГП
	Итого	660	25,95	27,57	75,60	649,63	0,38	0,40	29,78	208,10	5,79	
Полдник	Сырники из творога/вареники ленивые	130	13,23	16,08	34,76	430,88	0,09	0,26	0,37	215,71	0,96	55
	Соус молочный сладкий	20	0,19	0,45	1,32	10,15	0,07	0,00	0,00	4,90	0,39	351
	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	0,00	1,33	126,60	0,40	12
	Итого	350	16,39	19,13	51,98	540,03	0,20	0,26	1,70	347,21	1,75	
Итого за 6 день			52,81	73,34	192,99	1723,66	0,73	0,82	36,43	858,91	8,56	

Бланк
 Расчетная категория 3-7 лет. 10,5 час (сезон лето-осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,7	10,00	123,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,03	16
	Суп молочный с рисом и маслом	160	6,14	7,07	15,50	156,00	0,08	0,09	1,18	199,75	0,30	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,16	2,21	15,00	106,60	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02	2
	Итого	400	9,90	25,98	40,50	385,60	0,12	0,14	2,18	313,99	0,35	
2 завтрак	Конфета	15	0,60	3,90	8,90	74,00	0,00	0,01	0,00	14,85	0,45	ГП
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20	25
	Итого	115	1,00	4,30	18,70	126,00	0,03	0,03	10,00	30,85	2,65	25
Обед:	Свекольник со сметаной, на мясном бульоне	180	3,04	4,68	9,93	104,50	0,06	0,05	7,17	34,24	1,18	62
	Суфле мясное с маслом	70	7,50	11,20	3,42	250,30	0,10	0,08	0,09	31,96	1,40	38
	Рагу из овощей	130	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83	73
	Компот из сухофруктов и витамином "С"	180	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,01	1,30	28,00	1,50	9
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	0,08	0,06	0,00	14,60	0,56	ГП
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,00	14,26	82,20	0,12	0,08	0,00	37,50	1,08	ГП
	Итого	610	18,17	20,58	74,43	685,47	0,42	0,32	22,89	196,42	6,55	
Полдник	Салат из капусты	50	1,26	6,06	5,58	68,00	0,03	0,03	15,36	33,60	0,48	75
	Пюре гороховое	150	17,90	8,42	2,83	267,70	0,00	1,04	0,00	16,33	0,18	105
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,00	14,26	82,20	0,12	0,08	0,00	37,50	1,08	ГП
	Чай с сахаром и молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	0,00	1,33	126,60	0,40	12
	Итого	430	25,33	17,08	38,57	516,90	0,19	1,15	16,69	214,03	2,14	
Итого за 7 день			54,40	67,94	172,20	1713,97	0,76	1,64	51,76	755,29	11,69	

Лист №

для категории 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с повидлом	43	2,32	0,24	20,80	104,10	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41	71
	Суп молочный с мучными клёцками	160	6,29	5,93	24,90	176,80	0,10	0,16	0,46	93,45	1,70	165
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,61	118,90	0,03	0,03	1,59	109,78	0,02	14
	Итого	403	12,69	9,71	63,31	399,80	0,16	0,21	2,06	210,19	2,13	
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	12,70	90,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20	ГП
Обед:	Салат "Степной"	50	0,75	5,05	3,75	64,25	0,00	0,00	3,10	12,45	0,45	99
	Суп-уха из консервов	200	4,24	5,20	20,24	112,80	0,11	0,06	9,64	21,30	0,96	59
	Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	0,03	0,04	8,72	23,70	0,60	63
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142,00	0,14	0,10	17,95	46,18	1,06	8
	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,27	0,00	0,27	7
	Кисель из концентрата с вит "С"	180	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	1,30	0,48	0,07	19
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,92	164,40	0,06	0,02	0,00	10,00	0,60	ГП
	Итого	720	19,07	21,91	95,32	644,78	0,35	0,29	40,98	114,11	4,01	
Полдник	Каша гречневая с молоком	150	7,60	5,70	34,80	220,50	0,20	0,03	0,00	12,60	4,05	3/н
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	82,20	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60	ГП
	Чай с сахаром и молоком	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	0,00	1,33	126,60	0,40	12
	Вафли	30	0,70	0,83	19,33	87,50	0,02	0,02	0,00	4,00	0,37	ГП
	Итого	410	13,67	9,43	84,49	489,20	0,31	0,07	1,33	150,40	5,42	
Итого за 8 день		1683,00	45,93	41,05	255,82	1623,78	0,83	0,58	46,37	481,70	11,76	

Табл. 9

Суточная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,7	10,00	123,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,03	16
	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	160	6,87	8,03	27,07	153,60	0,12	0,06	2,00	199,00	1,01	60
	Кофейный напиток с молоком	200	2,16	2,21	15,00	106,60	0,02	0,02	1,00	108,24	0,02	2
	Итого	400	10,63	26,94	52,07	383,20	0,16	0,11	3,00	313,24	1,06	
2 завтрак	Конфета	15	0,60	3,90	8,90	74,00	0,00	0,01	0,00	14,85	0,45	ГП
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20	25
	Итого	115	1,00	4,30	18,70	126,00	0,03	0,03	10,00	30,85	2,65	ГП
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,68	3,82	10,46	120,42	0,10	0,05	7,58	22,37	1,15	37
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77	27
	Макароны отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,90	0,10	0,00	0,00	9,80	1,00	90
	Соус красный основной	30	8,50	8,30	4,00	21,70	0,04	0,07	12,40	34,00	1,50	65
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,50	0,00	27,00	110,00	0,10	0,01	1,30	28,00	1,50	9
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	0,08	0,06	0,00	14,60	0,56	ГП
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,00	14,26	82,20	0,12	0,08	0,00	37,50	1,08	ГП
	Итого	640	31,29	21,35	119,47	680,77	0,59	0,35	21,65	184,86	7,56	
Полдник	Салат из зелёного горошка с луком	50	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	0,04	3,20	12,30	0,40	23
	Картофель запечённый с растительным маслом	150	3,60	4,90	20,00	161,70	0,17	10,07	14,15	14,67	1,43	127
	Чай с молоком и сахаром	180	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	0,00	0,00	1,33	126,60	0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,46	82,20	0,05	0,02	0,00	7,20	0,60	ГП
	Печенье	30	1,13	1,45	11,15	62,55	0,01	0,02	0,00	4,40	0,32	83
	Итого	440	11,67	14,33	65,41	472,45	0,32	10,15	17,35	39,90	129,35	
Итого за 9 день			54,59	66,92	255,65	1662,42	1,10	10,64	52,00	568,85	140,62	

День 10,
возрастная категория 3-7 лет, 10,5 час (сезон лето-осень)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав, г			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва мг		№ рецепту- ры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10,00	123,00	0,02	0,03	0,00	6,00	0,30	16
	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	160	6,64	7,59	28,13	153,00	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55	22
	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,60	15,90	99,00	0,04	0,00	1,33	126,60	0,40	12
	Итого	400	11,21	26,89	54,03	375,00	0,18	0,11	3,28	331,06	1,25	
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,50	0,00	12,70	90,00	0,01	0,01	2,00	7,00	0,20	ГП
Обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,42	6,06	1,20	51,00	0,03	0,03	3,00	10,80	0,30	76
	Щи со сметаной на мясном бул	180	2,66	4,32	6,18	85,04	0,05	0,03	13,95	33,73	0,60	32
	Плов из отварного мяса птицы	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,05	0,15	0,32	18,40	22,40	112
	Кисель из концентрата с витамином "С"	180	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	1,30	0,48	0,07	19
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	0,08	0,06	0,00	14,60	0,56	ГП
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,00	14,26	82,20	0,12	0,08	0,00	37,50	1,08	ГП
	Итого	480	23,10	25,92	88,66	682,04	0,33	0,35	18,57	115,51	25,01	
Полдник	Запеканка из круп с повидлом фруктовым	150	6,63	6,27	45,30	220,30	0,07	0,07	1,03	273,39	0,89	55
	Вафли	30	0,70	0,83	19,33	87,50	0,02	0,02	0,00	4,00	0,37	82
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,61	118,90	0,03	0,03	1,59	109,78	0,02	14
	Итого	380	11,41	10,64	82,24	426,70	0,12	0,12	2,62	387,17	1,28	
Итого за 10 день			46,22	63,45	237,63	1573,74	0,64	0,59	26,47	840,74	27,74	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484473

Владелец Подсадникова Татьяна Александровна

Действителен с 03.12.2024 по 03.12.2025