

ЛЕТО

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
	Б			Ж			У				
	Я	С		Я	С		Я	С	Я	С	
	Я	С		Я	С		Я	С	Я	С	
Итого за весь период:	365,24	470,9	376,36	495,2	1401,13	1922,46	9737,58	13325,62	253,47	448,13	
Среднее значение за период:	36,52	47,09	37,64	49,52	140,11	192,25	973,76	1332,562	25,347	44,81	
Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Соотношение:	1	1	1	1	4	4					

При составлении 10 - дневного меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутельяна Москва Делта плюс 2015 г

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп под редакцией Ф.Л.Марчука Москва Хлебпродинформ 1996 г

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции под редакцией Ю.Н.Болдырева «Хлебпродинформ» 2001 г.

2. Счетчик калорий по –русски под редакцией А.Мартинчик Москва 2007 г.

3. Программа « Калькулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.

Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Метод
гг. «Росинка»
И. И. Иосифович

1

Лето

Заведующий МБДОУ «Росинка» Новоселовка
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту
				Б		Ж		У										
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С					
День 2		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182				
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1				
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414				
Итого завтрак:				8,19	9,74	14,51	16,57	39,76	47,31	280	351	2,06	2,63					
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386				
Итого 2 Завтрак:		375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5					
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13				
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63				
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 261				
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339				
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394				
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Пром.				
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Пром.				
Итого обед:		554	750	18,05	23,56	16,39	22,62	62,81	85,78	420,89	615,43	16,61	24,79					
Полдник:	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430				
	Кисломолочный продукт(варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420				
Итого полдник:		730	290	6,94	10,4	5,33	10,26	20,09	35,24	191	294	1,21	1,46					
Итого за день:				33,93	44,53	36,48	49,73	133,16	179,88	939,89	1313,43	24,88	34,38					
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32					
Отклонения				-2,07	-1,47	-3,52	-1,27	-7,84	-16,12	-35,11	-36,57	-3,12	2,38					

лето

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Росинка» Х. Новоселова
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.

Н.В. Титарева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						Я	С	Я	С	
День 3		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом																	
	Бутерброд с маслом сливочным	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15					№ 234
	Какао с молоком	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0					№ 1
Итого завтрак:		150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43					№ 416
2 Завтрак:	Сок фруктовый			9,07	6,12	10,2	10,74	27,82	30,44	166	179,4	1,19	1,43					
Итого 2 завтрак:		180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6					№ 418
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком	435	485	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6					№ 14
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94					№ 87
	Биточки рубленые из говядины	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6					№ 299
	Соус сметанный	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12					№ 372
	Макаронные изделия отварные с маслом	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02					№ 219
	Компот из яблок	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0					№ 390
	Хлеб пшеничный	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55					Пром.
	Хлеб ржаной	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0					Пром.
Итого обед:		30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					Пром.
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (термическая обработка)	555	770	15,8	22,48	13,44	20,56	70,38	105,85	425,81	647,27	11,92	21,23					Пром.
Подник:	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир с сахаром, или варенец)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15					№ 249
Итого подник:		150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54					№ 420
Итого за день:		230	270	11,92	13,87	9,13	10,65	21,47	35,9	183	222	0,58	0,69					
				37,75	42,47	32,77	41,95	137,85	190,37	850,81	1124,67	17,29	26,95					

Рекомендуется
Отклонения
36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
1,75 -3,53 -7,23 -9,05 -3,15 -5,63 -124,19 -225,33 -10,71 -5,05

лето

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Росинка» х. Новоселовка
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		ре
		Я	С	Я	С	Я	Ж	С	У	Я	С	Я	С	
День 4														
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	г
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	4,73	6,31	6,88	9,17	14,56	19,41	129	172	0,07	0,09	
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	г
Итого завтрак:				8,08	10,96	10,84	14,09	36,75	49,35	287	403	1,13	1,58	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	г
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	г
Итого 2 Завтрак:		420	510	0,24	0,87	0,18	0,45	6,18	25,37	27,6	109	3	93,2	
Обед:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	2,2	3,32	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	8,96	11,2	
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	г
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	г
	Кисель из яблок сухеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	г
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	г
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	г
Итого обед:		520	725	21,56	29,65	21,73	25,83	70,39	90,91	470,58	623,81	11,39	14,81	г
Полдник:	Запеканка овощная	85	125	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	г
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	г
	Кислоломочный продукт Кефир с сахаром, варенц или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	г
Итого полдник:		280	355	8,99	10,89	10,27	12,58	32,72	38,62	210	283	18,25	26,96	
Итого за день:				38,87	52,37	43,02	52,95	139,86	204,25	995,18	1418,81	33,77	136,55	
Рекомендуется														
Отклонения														
		36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32			
		2,87	6,37	3,02	1,95	-1,14	8,25	20,18	68,81	5,77	104,55			

лето

Утверждаю
Н.В. Титарева
Заведующий МБДОУ «Росинка»х.Новоселовка
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепта
				Б	С	Я	Ж	С	Я	У	С	Я	С	
День 5		Я	С	Я	С	Я	Ж	С	Я	У	С	Я	С	
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	№ 10
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 4
Итого завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 34
Итого 2 завтрак:		370	455	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	60	0,29	0,58	1,84	3,68	0,92	1,84	21,4	42,8	5,73	11,46	№ 1
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	№ 8
	Курица тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	табл №
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	Табл №
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 41
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Проп
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Проп
Итого обед:		539	740	13,69	18,25	14,47	20,27	77,87	103,28	442,42	631,65	15,63	23,03	Проп
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,3	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 24
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 42
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,75	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	
Итого за день:				36,08	47,55	35,76	49,77	136,62	182,63	950,42	1317,65	23,74	32,39	

Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
0,08 1,55 -4,24 -1,23 -4,38 -13,37 -24,58 -32,35 -4,26 0,39

лето

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Росинка» х. Новоселовка
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.

Н.В. Литарева



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У										
День 6		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак:																		
	Суп Молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91			№ 101		
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0			№ 1		
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83			№ 412		
Итого завтрак:				6,84	8,28	11,42	12,71	43,58	51,21	290	361	2,1	3,74					
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5			№ 386		
Итого 2 Завтрак:		395,5	487	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5					
Обед:	Салат из свеклы с сыром	45	60	2,11	2,82	4,28	5,7	3,2	4,3	60	80	3,7	4,9			№32		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75			№ 89		
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82			№ 271		
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1			№ 368		
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16			№ 339		
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99			№ 400		
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0			Пром. Произв.		
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0			Пром. Произв.		
Итого обед:		565	755	22,4	29,04	19,41	25,55	71,38	99,59	497,4	717,05	21,89	30,72					
Полдник:	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02	1,33	1,77			№ 53		
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16			№ 466		
	Кисломолоочный продукт (Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26			№ 420		
Итого полдник:		250	305	8,64	10,46	8,59	10,70	22,88	27,79	227,30	285,02	2,51	3,19					
Итого за День:				38,20	48,12	39,74	49,3	145,68	186,92	1049,7	1400,07	32,50	44,15					
Рекомендуется																		

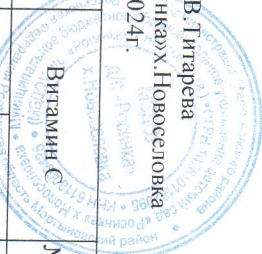
Рекомендуется
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
2,20 2,12 -0,26 -1,7 4,68 -9,08 74,7 50,07 4,5 12,15

лето

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Росинка» Новоселовка
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.

С.В. Иванова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б	С	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С	
День 7		Я	С	Б	С	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп (рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	4,73	6,31	6,88	9,17	14,56	19,41	129	172	0,07	0,09	№ 3
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
Итого завтрак:				11,55	14,71	12,6	16,43	51,84	67,32	324	413,4	2,35	2,98	
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 386
Итого 2 Завтрак:		408	495	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	
Обед:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№ 54
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6	№ 91
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6	№ 315
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв.
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94		98		0	
Итого обед:		535	705	14,64	19,59	13,89	19,23	59,74	95,58	429,4	649,81	9,16	12,12	
Подлинк:	Запеканка из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14	№ 251
	Кисломолочный продукт (варени, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого подлинк:		220	260	10,79	12,72	11,35	13,7	22,73	29,31	200	256	1,32	1,58	
Итого за день:				37,22	47,28	38,02	49,56	140,49	198,91	981	1349,21	15,83	19,88	

Рекомендуется
Отклонение

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
-0,66 -0,3 -4,97 -4,12 1,37 0,82 6 -0,79 6,93 9,54

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Росинках», Новоселовка
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		Б	С	Ж	С	У	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 8		Я	С	Я	С	Я	С	У	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Каша молочная овсяная ("Теркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,80	10,6	15,24	16,34	41,18	49,19	277	344	2,01	2,55	
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90	
	Итого 2 завтрак:	375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78	№ 64
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	№ 295
	Рагу из овощей с кабачками	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	7,51	11,17	80	120	5,53	8,27	№ 148
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв.
Итого обед:		544	735	16,08	21,56	14,53	22,48	73,04	98,5	480,89	667,43	15,52	22,88	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441
	Кисломолочный продукт (ряженка или варенец, кефир с сахаром)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420
Итого полдник:		200	230	6,58	7,45	5,24	5,99	16,36	17,62	196,00	212,00	0,49	0,58	
Итого за день:				32,21	40,44	35,26	45,09	141,08	176,86	1001,89	1276,43	23,02	34,46	

Рекомендуется
Отсутствует

36
-3,79
46
-5,56
40
-4,74
51
-5,91
141
0,08
196
-19,14
975
26,89
1350
-73,57
28
-4,98
32
7,46

Лето

Утверждено  Н.В. Гупарева
Заведующий МБДОУ «Росинка»х.Новоселовка
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		ре
				Б		Ж		У										
День 9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45					
	Салат из моркови с сахаром	45	55	0,56	0,69	0,04	0,05	5,23	6,39	24	29	2,2	2,7					
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0					
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03					
Итого завтрак:				7,22	2,51	7,56	7,57	21,61	24,61	127	139	0,02	0,03					
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5					
Итого 2 Завтрак:		437	535	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5					
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94					
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5					
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7					
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36					
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77					
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0					
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					
Итого обед:		505	700	18,68	26,84	15,55	21,35	64,52	108,43	408,81	611,97	14,17	26,27					
Полдник:	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0					
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26					
Итого полдник:		205	240	11,35	14,56	11,35	12,7	22,98	33,84	203,3	240,8	1,05	1,26					
Итого за день:				37,57	44,25	34,46	41,96	116,95	175,21	774,11	1028,77	21,24	34,06					

Рекомендуется

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32

Оптимально

лето

Утверждено
Н.В. Татарова
Заведующий МБДОУ «Росинка»х.Новоселовка
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
				Б		Ж		У										
День 10		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15			№		
	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32			№		
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0			№		
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43			№		
Итого завтрак:				9,34	10,64	16,65	22,76	30,75	35,51	313,88	378,16	2,95	4,9					
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6			№		
Итого 2 Завтрак:		465	545	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6					
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	60	0,29	0,58	1,84	3,68	0,92	1,84	21,4	42,8	5,73	11,46			№		
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6			№		
	Котлеты рубленные из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4			№		
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7			№		
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55			№		
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0			№		
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0			№		
Итого обед:		540	750	13,39	19,2	11,08	16,64	76,74	113,47	383,3	621,45	29,47	45,71					
	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17			№		
Полдник:	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44			№		
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61					
Итого за день:				37,34	48,42	37,51	52,34	138,28	193,14	968,18	1359,61	37,35	55,82					

Рекомендуется 36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
Отклонения 1,34 2,42 -2,49 1,34 -2,72 -2,86 -6,82 9,61 9,35 23,82