

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий  
МБДОУ ДСКВ № 33  
г.Ейска МО Ейский район  
Ефимова Г.А.  
« 05 » июня 2023г.

## Основное меню (холодный сезон)

возрастная категория от 3 до 7 лет

## Основное меню

Рацион: ДОО\_Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

1 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	120	5.20	7.14	22.82	176.30	0.83	331	1
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 162
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>13.22</b>	<b>19.59</b>	<b>58.22</b>	<b>461.10</b>	<b>4.40</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	Рассольник ленинградский	180	1.5	3.8	11.7	87.3	5.53	64	73
	Жаркое по-домашнему	220	26	23.3	16.6	379	7.6	374	74
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>33.52</b>	<b>31.42</b>	<b>77.57</b>	<b>726.90</b>	<b>21.63</b>		
<b>Полдник</b>									
	Пирожок сдобный с яблоком	70	4.32	3.84	43.92	228.00	0.12	561.623	77.78
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.54</b>	<b>8.34</b>	<b>52.56</b>	<b>323.40</b>	<b>2.46</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>56.73</b>	<b>59.24</b>	<b>197.48</b>	<b>1553.96</b>	<b>30.01</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

2 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4.82	5.20	16.52	140.50	1.30	101	79
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	Чай с молоком	180	1.40	1.20	14.31	73.00	1.20	385	96, 60
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>426</b>	<b>11.82</b>	<b>13.32</b>	<b>42.88</b>	<b>366.50</b>	<b>2.57</b>			
<b>второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>			
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Котлета рыбная любительская	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	272	83
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.20	119.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>18.95</b>	<b>12.79</b>	<b>75.67</b>	<b>495.30</b>	<b>18.14</b>			
<b>Полдник</b>									
	Запеканка из творога с морковью	100	6.90	11.62	10.00	171.80	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>12.82</b>	<b>17.52</b>	<b>19.00</b>	<b>284.14</b>	<b>3.03</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1506</b>	<b>44.25</b>	<b>44.00</b>	<b>155.69</b>	<b>1205.88</b>	<b>37.71</b>			

Рацион: ДОО \_ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

3 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	87
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>475</b>	<b>15.37</b>	<b>16.43</b>	<b>61.62</b>	<b>455.60</b>	<b>2.63</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>12.60</b>	<b>56.00</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.90	3.20	3.70	46.50	2.90	22, 205	28, 209
	Суп картофельный с крупой ячневой	200	1.30	4.10	13.64	96.20	0.60	70	89
	Суфле из печени	85	14.40	6.80	8.02	154.40	12.90	407	90
	Капуста тушенная	150	5.60	5.40	5.90	94.50	25.50	354	91
	Кисель из плодов сушеных	180	0.30	0.00	28.00	113.40	1.00	397	92
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>26.02</b>	<b>19.94</b>	<b>79.12</b>	<b>604.20</b>	<b>42.90</b>		
<b>Полдник</b>									
	Шанежка наливная с яйцом	80	6.10	5.44	37.12	222.40	0.00	459	93
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>11.32</b>	<b>9.94</b>	<b>45.76</b>	<b>317.80</b>	<b>2.34</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>54.32</b>	<b>16.63</b>	<b>201.70</b>	<b>1442.52</b>	<b>49.87</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

4 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	134.62	1.20	101	95
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	Чай с молоком	180	1.40	1.20	14.31	73.00	1.20	385	96, 60
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>416</b>	<b>12.06</b>	<b>12.88</b>	<b>46.18</b>	<b>364.82</b>	<b>2.47</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	Щи из свежей капусты	180	1.20	3.50	4.50	54.50	13.23	82	82
	Суфле из отварной говядины	80	17.60	19.80	1.52	213.60	0.08	392, 333	98, 38
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	19.80	0.63	462	99
	Макаронные изделия отварные	130	4.90	0.60	25.10	125.20	0.01	306	100
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>29.22</b>	<b>25.87</b>	<b>78.49</b>	<b>623.00</b>	<b>22.85</b>		
<b>Полдник</b>									
	Ленивые вареники с маслом	140	20.80	15.80	20.10	305.90	0.30	331	101
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>26.55</b>	<b>21.60</b>	<b>28.90</b>	<b>415.74</b>	<b>1.70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1566</b>	<b>67.64</b>	<b>60.74</b>	<b>161.27</b>	<b>1423.54</b>	<b>39.59</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

5 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120	10.40	16.11	2.80	195.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.23	85.50	0.03	1	3
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.00	60.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14.53</b>	<b>25.04</b>	<b>41.77</b>	<b>447.10</b>	<b>3.93</b>		
<b>второй</b>									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>15.20</b>	<b>68.00</b>	<b>1.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	Суп картофельный с крупой (перловая)	180	1.20	3.70	12.30	36.60	0.54	86	103
	Рыба, тушенная с овощами	100	9.44	5.10	4.50	106.53	3.34	261	104
	Картофель отварной	130	2.50	6.40	16.51	132.60	18.10	136	105
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>19.16</b>	<b>19.32</b>	<b>86.08</b>	<b>548.93</b>	<b>27.08</b>		
<b>Полдник</b>									
	Печенье (пряники, вафли)	50	3.80	4.90	37.20	208.50	0.00	703	106 (180 или 189)
	Кефир/Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	1.40	406	69
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.60</b>	<b>9.90</b>	<b>45.20</b>	<b>308.50</b>	<b>1.40</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>42.70</b>	<b>56.10</b>	<b>185.62</b>	<b>1373.45</b>	<b>31.57</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

6 день - понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	30	3.83	3.5	0.23	47.3	0.00	306	107
	Каша гречневая вязкая	120	5.50	7.73	19.60	169.80	0.82	331	108
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	Чай с сахаром	180	0.07	0.02	11.40	45.50	0.04	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>13.52</b>	<b>20.18</b>	<b>55.00</b>	<b>454.60</b>	<b>4.39</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>									
		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.8	5.1	1.5	54.5	9.5	17	72
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	68	109
	Печень по-строгановски	85	27.90	10.80	3.40	166.14	6.63	403, 452	110, 159
	Макаронные изделия отварные	140	5.30	0.70	27.01	134.80	0.02	306	122
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
<b>Итого за Обед</b>									
		<b>685</b>	<b>39.22</b>	<b>20.74</b>	<b>88.37</b>	<b>640.24</b>	<b>17.19</b>		
<b>Полдник</b>									
	Шанежка наливная с яйцом	80	6.10	5.44	37.12	222.40	0.00	459	93
	Сок фруктовый	180	2.10	0.20	22.70	100.80	3.60	407	215
<b>Итого за Полдник</b>									
		<b>260</b>	<b>8.20</b>	<b>5.64</b>	<b>59.82</b>	<b>323.20</b>	<b>3.60</b>		
<b>Итого за день</b>									
		<b>1470</b>	<b>67.05</b>	<b>47.20</b>	<b>221.70</b>	<b>1468.76</b>	<b>35.08</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 10,5ч

Сезон: холодный

7 день - вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	4.34	4.64	14.90	135.82	1.20	101	95
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	71.10	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	94.50	0.00	701	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>416</b>	<b>13.56</b>	<b>14.11</b>	<b>46.18</b>	<b>388.42</b>	<b>2.47</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок овощной (готовый продукт)	100	0.30	0.10	15.20	68.00	1.00	537	164
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>15.20</b>	<b>68.00</b>	<b>1.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры)	50	0.40	0.05	1.30	7.00	5.00	55	112 или 192
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	70	113
	Котлета рыбная любительская	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	272	83
	Каша пшеничная вязкая	130	5.63	7.74	24.80	131.90	0.90	331	67
	Кисель из плодов сушеных	180	0.30	0.00	28.00	113.40	1.00	397	92
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>21.55</b>	<b>14.91</b>	<b>94.57</b>	<b>540.20</b>	<b>8.24</b>		
<b>Полдник</b>									
	Запеканка из творога	100	16.80	17.64	16.73	297.50	0.42	251	114
	Соус сметанный (сладкий)	20	0.53	1.30	1.60	19.84	0.10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>22.55</b>	<b>23.44</b>	<b>25.53</b>	<b>407.34</b>	<b>1.82</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1496</b>	<b>57.77</b>	<b>52.70</b>	<b>180.85</b>	<b>1359.08</b>	<b>13.53</b>		



Рацион: ДОО \_ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

8 день - среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4.82	5.20	16.52	131.80	1.30	101	115
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	132.20	1.30	388	88
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>10.82</b>	<b>12.81</b>	<b>56.47</b>	<b>384.80</b>	<b>2.63</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Икра морковная	50	1.20	3.60	5.20	57.50	4.00	54	149
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	180	1.20	3.70	12.30	86.60	0.54	80	116
	Бифштекс	70	14.30	8.90	1.50	142.80	0.00	376	117
	Соус томатный	30	0.40	1.20	2.10	19.80	0.63	462	99
	Картофель отварной	130	2.50	6.40	16.51	132.60	18.10	136	105
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.50	0.20	20.80	86.40	3.90	398	76
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2.00	0.24	10.02	52.20	0.00	704	11
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>23.62</b>	<b>24.44</b>	<b>78.27</b>	<b>624.90</b>	<b>27.17</b>		
<b>Полдник</b>									
	Булочка Российская	70	4.30	5.00	35.80	203.00	0.00	457	118
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.52</b>	<b>9.50</b>	<b>44.44</b>	<b>298.40</b>	<b>2.34</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>45.73</b>	<b>47.82</b>	<b>195.40</b>	<b>1392.40</b>	<b>44.97</b>		

Рацион: ДОО \_ Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

9 день - четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	Суп молочный с крупой (манка)	200	4.82	5.20	16.52	169.10	1.30	101	87
	Бутерброд с сыром	36	4.80	6.84	7.13	110.20	0.07	3	80
	Кофейный напиток с молоком	180	2.90	2.43	14.31	120.00	1.20	391	81
	Хлеб пшеничный	10	0.80	0.08	4.92	23.50	0.00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>426</b>	<b>13.32</b>	<b>14.55</b>	<b>42.88</b>	<b>428.60</b>	<b>2.57</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2.00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>1.10</b>	<b>0.10</b>	<b>12.60</b>	<b>56.00</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>									
	Салат из свеклы. Горошек зеленый консервированный	50	0.90	3.20	3.70	46.50	2.90	22, 205	28, 209
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.30	3.60	7.70	68.40	7.42	65	97
	Плов из птицы	220	16.8	17.7	39.8	377	1.4	411	119
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>23.72</b>	<b>25.02</b>	<b>98.67</b>	<b>707.40</b>	<b>12.22</b>		
<b>Полдник</b>									
	Запеканка из творога с морковью	100	6.90	11.62	10.00	171.80	1.60	252	86
	Соус молочный (сладкий)	20	0.70	1.40	1.80	22.34	0.13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	1.30	406	27
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12.82</b>	<b>17.52</b>	<b>19.00</b>	<b>284.14</b>	<b>3.03</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1516</b>	<b>50.31</b>	<b>57.37</b>	<b>177.60</b>	<b>1404.56</b>	<b>18.82</b>		

Рацион: ДОО \_Сад 10,5 ч

Сезон: холодный

10 день - пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120	10.40	16.11	2.80	195.10	0.40	188	151
	Икра кабачковая (готовый продукт)	50	1.00	4.50	3.90	59.50	3.50	121	68
	Бутерброд с маслом	25	1.60	4.23	10.03	85.50	0.03	1	3
	Чай с сахаром	200	0.01	0.00	15.00	60.00	0.00	391, 392	70, 111
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>14.53</b>	<b>25.04</b>	<b>41.57</b>	<b>447.10</b>	<b>3.93</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	368	154
<b>Итого за Завтрак второй</b>									
	<b>100</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>9.80</b>	<b>47.00</b>	<b>10.00</b>			
<b>Обед</b>									
	Икра свекольная	50	1.30	3.6	5.3	57.7	4.6	55	214
	Суп из овощей	180	2.70	3.20	11.00	83.20	11.30	66	120
	Зразы рыбные рубленые	80	9.80	2.90	5.00	84.80	0.80	350	213
	Пюре картофельное	130	2.73	5.72	14.20	119.60	4.42	339	84
	Компот из сухофруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.50	403	85
	Хлеб ржаной	40	2.70	0.32	13.33	69.50	0.00	704	5
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.20	9.84	47.00	0.00	701	71
<b>Итого за Обед</b>									
	<b>680</b>	<b>21.25</b>	<b>15.94</b>	<b>82.97</b>	<b>560.80</b>	<b>21.62</b>			
<b>Полдник</b>									
	Печенье (пряники, вафли)	50	3.80	4.90	37.20	208.50	0.00	703	106 (180 или 189)
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34	534	2
<b>Итого за Полдник</b>									
	<b>230</b>	<b>9.02</b>	<b>9.40</b>	<b>45.84</b>	<b>303.90</b>	<b>2.34</b>			
<b>Итого за день</b>									
	<b>1425</b>	<b>45.80</b>	<b>51.84</b>	<b>182.15</b>	<b>1378.28</b>	<b>38.29</b>			
<b>Среднее значение за период</b>									
	<b>1497.00</b>	<b>40.60</b>	<b>45.20</b>	<b>196.20</b>	<b>1400.20</b>	<b>37.30</b>			

**Для составления примерного циклического меню использовались материалы из:**

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.
- 3) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.
- 4) "Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А., 2015 г.