



Применено меню для организации питания детей дошкольного и школьного возраста, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

13.09.2023г.
 День: 1
Сидорчук Е.В.

| Прим. лица | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 150 | 4,032 | 4,910 | 19,341 | 122,954 | | 180 |
| | Квасо с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/15 | 3,000 | 5,000 | 14,580 | 115,320 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 8,232 | 11,230 | 39,951 | 279,074 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 100 | 2,500 | 2,500 | 8,000 | 64,500 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 2,500 | 2,500 | 8,000 | 64,500 | |
| Обед | Опудры сырные | 30 | 0,210 | | 0,840 | 4,200 | 0,593 | 14 |
| | Суп хартсальный с клецками | 150 | 4,205 | 4,900 | 13,210 | 106,100 | 0,100 | 65 |
| | Плов куриный | 140/40 | 9,109 | 9,950 | 30,318 | 223,182 | 0,410 | 304/02 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,100 | | 12,000 | 48,000 | 20,134 | 376 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 103,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 15,684 | 15,650 | 78,368 | 484,482 | 21,337 | |
| Полдник | Печенье Овсяное | 030 | 2,068 | 4,900 | 16,071 | 134,224 | | 100 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 2,000 | 6,870 | 50,280 | | 29 |
| Итого за Полдник | | | 3,268 | 6,900 | 22,941 | 184,504 | | |
| Ужин | Запеканка творожная | 130 | 10,284 | 10,039 | 28,001 | 237,782 | 0,400 | 237 |
| | Соус яблочно-сырный | 40 | 1,032 | 0,781 | 10,739 | 53,658 | 8,263 | 359 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Грудки свиные | 095 | 1,500 | | 14,000 | 92,000 | 15,000 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 12,316 | 10,820 | 53,740 | 387,440 | 23,663 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 2

| Прим. лица | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 150 | 4,084 | 4,810 | 20,798 | 132,818 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 180 | 1,200 | 0,800 | 6,870 | 39,480 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,000 | 4,000 | 13,100 | 115,320 | | 1,41 |
| Итого за Завтрак | | | 8,284 | 9,610 | 40,768 | 287,618 | | |
| Завтрак 2 | Бисопродукт кисломолочный "Целебный" | 125/шт | 3,125 | 3,130 | 11,000 | 84,670 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 11,000 | 84,670 | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 150 | 4,120 | 4,833 | 14,260 | 117,017 | 3,174 | 70 |
| | Рыба тушеная с овощами | 40/40 | 8,191 | 4,202 | 4,401 | 90,697 | 1,261 | 247 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,500 | 3,865 | 20,080 | 124,965 | 4,500 | 321 |
| | Напиток из шалочника | 180 | 0,012 | | 14,000 | 56,000 | 25,000 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,023 | 13,130 | 74,741 | 483,679 | 33,935 | |
| Полдник | Гребешок с повидлом | 65 | 3,620 | 7,435 | 21,600 | 168,590 | | 462 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 2,000 | 6,870 | 50,280 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 4,820 | 9,435 | 28,670 | 218,870 | | |
| Ужин | Мясо, тушеное в томатном соусе | 40/50 | 6,488 | 8,250 | 4,970 | 116,000 | 0,065 | 277 |
| | Спагетти с маслом | 110 | 2,382 | 3,280 | 20,200 | 111,004 | | 205 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,500 | 0,115 | 11,000 | 47,435 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 9,748 | 11,645 | 47,821 | 325,163 | 11,065 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 150 | 3,980 | 4,530 | 20,000 | 121,904 | | 168 |
| | Каша с молоком | 180 | 1,200 | 1,300 | 6,030 | 40,800 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 13,100 | 115,320 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,180 | 9,860 | 39,130 | 278,024 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,500 | 2,500 | 9,584 | 73,100 | 2,909 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,500 | 2,500 | 9,584 | 73,100 | 2,909 | |
| Обед | Помидоры свежие | 30 | 0,210 | | 0,840 | 4,200 | 0,693 | 14 |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150/15 | 4,090 | 4,280 | 10,000 | 111,800 | 0,117 | 54 |
| | Голубцы ленивые | 160 | 9,058 | 11,560 | 24,020 | 217,196 | 8,039 | 298 |
| | Компот из изюма | 150 | 0,200 | | 14,000 | 56,800 | 18,600 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 14,758 | 16,090 | 70,860 | 484,996 | 27,448 | |
| Полдник | Бананы свежие | 95 | 0,700 | 0,158 | 13,125 | 66,604 | 13,850 | 386 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 0,700 | 0,158 | 14,125 | 70,604 | 13,800 | |
| Ужин | Творожная масса | 100 | 9,754 | 9,000 | 26,440 | 218,320 | 0,842 | |
| | Вареники с маслом | 120/5 | 4,196 | 7,152 | 31,831 | 203,106 | | 447 |
| | Мороженое | 030 | 1,912 | 2,250 | 10,030 | 67,850 | | |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Ужин | | | 15,862 | 18,402 | 69,301 | 493,276 | 0,842 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 150 | 4,030 | 5,020 | 18,032 | 133,706 | | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 2,000 | 6,870 | 50,280 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/15 | 3,000 | 5,000 | 14,580 | 115,320 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 12,020 | 39,482 | 299,306 | | |
| Завтрак 2 | Бифштекс | 150 | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 96,750 | | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 96,750 | | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью и мясом | 150 | 4,048 | 5,080 | 11,514 | 105,000 | 0,027 | 82 |
| | Котлета Домашняя | 60 | 8,400 | 5,707 | 5,771 | 110,922 | | 299 |
| | Вару овощное | 110 | 1,270 | 4,320 | 20,380 | 115,676 | 6,861 | 344 |
| | Кисель из смородины | 180 | 0,014 | | 13,000 | 52,000 | 21,314 | 590 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 15,738 | 16,107 | 72,645 | 488,596 | 28,222 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 050 | 2,492 | 5,587 | 20,030 | 153,103 | | 52 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 2,492 | 5,587 | 21,030 | 157,103 | | |
| Ужин | Рыба запеченная с картофелем | 150 | 9,534 | 6,376 | 21,945 | 181,993 | 0,877 | 264 |
| | Икра морская | 30 | 0,691 | 2,658 | 5,208 | 42,710 | 3,858 | 55 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8,000 | 32,000 | | 411 |
| | Апельсины свежие | 095 | 0,670 | | 11,690 | 49,040 | 12,033 | 369 |
| | Хлеб ржаной | 025 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 11,795 | 9,534 | 57,843 | 358,243 | 16,778 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 7

| Пример пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 150 | 4,020 | 4,695 | 18,508 | 121,835 | | 94 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 2,000 | 6,870 | 50,280 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 13,100 | 115,320 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,220 | 10,695 | 38,478 | 287,435 | | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Бифидикс" | 125/шт | 3,125 | 3,130 | 10,000 | 80,670 | 0,380 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 10,000 | 80,670 | 0,380 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 150 | 4,800 | 4,890 | 11,707 | 110,670 | 0,114 | 81 |
| | Рыба по-русски | 60/30 | 7,330 | 6,985 | 5,140 | 109,301 | 3,675 | 372 |
| | Картофель отварной с маслом | 120 | 1,650 | 3,000 | 17,400 | 103,200 | 3,387 | 519 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,012 | | 14,000 | 56,000 | 25,000 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 060 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 14,998 | 15,105 | 70,247 | 474,371 | 32,176 | |
| Полдник | Коржик творожный | 70 | 3,860 | 7,000 | 25,666 | 181,100 | 1,510 | 9 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 2,000 | 6,870 | 50,280 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 5,060 | 9,000 | 32,536 | 231,380 | 1,510 | |
| Ужин | Молиты запеченные с мол. соусом | 60 | 5,497 | 5,070 | 3,502 | 90,927 | 0,073 | 281 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,500 | 3,885 | 20,037 | 114,017 | | 76 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,800 | 0,115 | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Груши свежие | 065 | 1,000 | | 14,000 | 60,000 | 15,000 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 10,597 | 9,070 | 51,739 | 326,144 | 10,934 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 8

| Пример пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 | 4,030 | 4,850 | 18,311 | 117,208 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 180 | 1,200 | 0,800 | 6,870 | 39,480 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 13,100 | 115,320 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 9,650 | 38,281 | 272,008 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 150 | 3,750 | 3,750 | 10,150 | 89,350 | 5,340 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 10,150 | 89,350 | 5,340 | |
| Обед | Сельдь соленая | 15 | 1,350 | 1,504 | | 19,832 | | 83 |
| | Щи из свежей капусты | 150 | 4,030 | 5,424 | 14,512 | 119,597 | 7,320 | 67 |
| | Жаркое по-домашнему | 110/40 | 5,863 | 11,232 | 23,880 | 235,260 | 6,230 | 276 |
| | Напиток из свежемороженой ягоды | 180 | 0,136 | | 14,069 | 56,195 | 23,417 | 700,03 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,579 | 18,490 | 74,261 | 527,884 | 36,967 | |
| Полдник | Печенье песочное сахарное | 40 | 3,215 | 6,845 | 20,03 | 158,465 | | 191,01 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 3,215 | | 21,030 | 162,465 | 0,000 | |
| Ужин | Огурцы свежие | 030 | 0,210 | | 0,840 | 4,200 | 0,693 | 13 |
| | Макаронки с грудкой и сыром | 160 | 8,616 | 14,630 | 45,438 | 281,695 | | 309 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,200 | 0,270 | 12,000 | 58,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 10,226 | 15,100 | 59,278 | 348,295 | 0,693 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 150 | 4,020 | 4,695 | 18,508 | 121,835 | | |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 2,000 | 6,870 | 50,280 | | 94 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 13,100 | 115,320 | | 29 |
| Итого за Завтрак | | | 8,220 | 10,695 | 38,478 | 287,435 | | 1 |
| Завтрак 2 | Бюджетный кисломолочный "Бирменкс" | 125/шт | 3,125 | 3,130 | 10,000 | 80,670 | 0,380 | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 10,000 | 80,670 | 0,380 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 150 | 4,800 | 4,890 | 11,707 | 110,870 | 0,114 | 81 |
| | Рыба по-русски | 50/30 | 7,336 | 6,985 | 5,140 | 109,301 | 3,675 | 372 |
| | Картофель отварной с маслом | 120 | 1,650 | 3,000 | 17,400 | 103,200 | 3,387 | 519 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,012 | | 14,000 | 56,000 | 25,000 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 14,998 | 15,105 | 70,247 | 474,371 | 32,176 | |
| Полдник | Кисель творожный | 70 | 3,860 | 7,000 | 25,666 | 161,100 | 1,510 | 9 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 2,000 | 6,870 | 50,280 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 5,060 | 9,000 | 32,536 | 231,380 | 1,510 | |
| Ужин | Котлеты запеченные с мол соусом | 60 | 6,497 | 5,070 | 3,502 | 96,627 | 0,073 | 281 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,500 | 3,885 | 20,037 | 114,017 | | 76 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | 0,115 | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| | Грибы свежие | 095 | 1,000 | | 14,000 | 60,000 | 15,000 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 10,597 | 9,070 | 61,739 | 326,144 | 10,934 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150 | 4,030 | 4,850 | 18,311 | 117,206 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 180 | 1,200 | 0,800 | 6,870 | 39,480 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 3,000 | 4,000 | 13,100 | 115,320 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 8,230 | 9,650 | 38,281 | 272,006 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 150 | 3,750 | 3,750 | 10,150 | 89,350 | 5,340 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 10,150 | 89,350 | 5,340 | |
| Обед | Сельдь соленая | 15 | 1,350 | 1,604 | | 16,832 | | 83 |
| | Щи из свежей капусты | 150 | 4,030 | 5,424 | 14,512 | 119,597 | 7,320 | 67 |
| | Жаркое по-домашнему | 110/40 | 9,863 | 11,232 | 23,580 | 235,260 | 8,230 | 276 |
| | Напиток из свежемороженой ягоды | 180 | 0,136 | | 14,069 | 58,195 | 23,417 | 700,03 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,579 | 18,490 | 74,261 | 527,884 | 38,967 | |
| Полдник | Печенье песочное сахарное | 50 | 3,215 | 6,845 | 20,03 | 158,465 | | 191,01 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 3,215 | | 21,030 | 162,465 | 0,000 | |
| Ужин | Грибы свежие | 030 | 0,210 | | 0,840 | 4,200 | 0,693 | 13 |
| | Макаронные с грибами и сыром | 160 | 6,816 | 14,830 | 45,438 | 261,895 | | 309 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,200 | 0,270 | 12,000 | 58,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 10,226 | 15,100 | 59,278 | 348,295 | 0,693 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 9

| Прим пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 150 | 4,030 | 3,606 | 18,032 | 121,188 | | 185 |
| | Каша с молоком | 180 | 1,200 | 1,320 | 6,030 | 40,800 | | |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 25/5/10 | 3,600 | 6,000 | 14,960 | 119,240 | | |
| Итого за Завтрак | | | 8,830 | 9,926 | 39,022 | 261,228 | | 3 |
| Завтрак 2 | Елфрант | 150 | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 117,310 | | 420 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 117,310 | | |
| Обед | Суп картофельный с гречками | 150 | 4,000 | 5,040 | 13,870 | 120,080 | 5,821 | 77 |
| | Гуляш из отварного мяса | 40/40 | 8,822 | 7,056 | 8,520 | 112,324 | 2,300 | 277 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 1,850 | 3,688 | 18,777 | 108,658 | | 179 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,100 | | 12,000 | 48,000 | 19,000 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 16,772 | 16,682 | 75,167 | 494,062 | 27,121 | |
| Полдник | Варенка вишневая | 040 | 2,093 | 6,032 | 18,400 | 140,322 | | 100 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 2,000 | 6,670 | 50,280 | | |
| Итого за Полдник | | | 3,893 | 8,032 | 25,270 | 190,602 | | 413 |
| Ужин | Рыба запеченная в сметанном соусе | 50/30 | 5,000 | 4,000 | 6,018 | 98,000 | 0,105 | 252 |
| | Гарнир слоеный | 120 | 2,185 | 4,110 | 21,632 | 113,258 | 3,260 | 561 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб ржаной | 025 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | 1 |
| | Апельсины свежие | 095 | 0,570 | | 11,690 | 48,040 | 14,514 | 389 |
| Итого за Ужин | | | 8,755 | 8,610 | 51,541 | 316,798 | 17,879 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

День: 10

| Прим пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 130 | 5,349 | 7,810 | 3,419 | 104,162 | 1,360 | 20 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,200 | 2,000 | 6,870 | 50,280 | | 29 |
| | Бутерброд с джемом | 25/5/15 | 1,640 | 4,000 | 12,058 | 114,560 | 9,051 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 7,899 | 13,810 | 22,347 | 269,002 | 10,411 | |
| Завтрак 2 | Снежок | 100 | 2,500 | 2,500 | 8,000 | 64,500 | | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,500 | 2,500 | 8,000 | 64,500 | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 4,850 | 5,040 | 14,023 | 114,480 | 5,888 | 57 |
| | Голубцы мясные с рисом | 60 | 6,959 | 8,741 | 6,540 | 121,000 | 0,500 | 288 |
| | Макаронные отварные | 110 | 2,500 | 3,885 | 22,447 | 127,647 | | 205 |
| | Компот из груш | 180 | 0,040 | | 14,000 | 56,000 | 19,161 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 15,549 | 17,898 | 79,010 | 514,127 | 25,549 | |
| Полдник | Яблочки, запеченные с сахаром | 100 | 1,772 | 0,380 | 34,513 | 148,000 | 3,200 | 403 |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1,000 | 4,000 | 0,000 | 410 |
| Итого за Полдник | | | 1,772 | 0,380 | 34,513 | 152,000 | 3,200 | |
| Ужин | Запеканка из печени с рисом | 150 | 13,320 | 11,579 | 30,049 | 277,687 | | 254 |
| | Яйца вареные | 30 | 0,370 | 0,720 | 7,881 | 39,484 | 5,840 | 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8,000 | 32,000 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | 0,115 | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 14,290 | 12,414 | 59,130 | 400,371 | 5,840 | |
| Итого за день | | | 42,000 | 47,000 | 203,000 | 1400,000 | 45,000 | |

| | | | | | | |
|--|---------|---------|----------|-----------|---------|--|
| Итого за период | 420,000 | 470,000 | 2030,000 | 14000,000 | 450,000 | |
| Среднее значение за период | 42,0 | 47,0 | 203,0 | 1400,0 | 45,0 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12 | 30 | 58 | | | |

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва, 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.