Приложение № 3
к договору № _____ от «23» июля 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Индивидуальный предприниматель
Позигун И.Н.

МП _____ ИП Позигун И.Н.

«23» июля 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
МБДОУ детский сад № _____

Заведующий _____ / _____ /

МП

«23» июля 2024г.

ПРИМЕРНОЕ (ПЕРСПЕКТИВНОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МБДОУ детский сад г. Каменск-Шахтинский Ростовской области

Возрастная категория: для детей с 1 года до 3 лет, с 3 до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	5,36	5,41	29,00	185,77	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,91	36,03	430	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**7,76**	**16,60**	**60,31**	**421,70**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,70	0,55	4,02	23,82	31	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,72	7,70	19,36	83,38	81	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ	70	7,30	14,78	8,14	194,98	278	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,61	3,14	29,44	164,56	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	402	2008
Итого за прием пищи:	**710**	**25,51**	**26,64**	**96,67**	**630,51**		
Уплотненный полдник							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,57	3,03	7,44	98,64	264	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,65	3,49	17,94	114,01	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,12	3,67	28,78	164,33	467	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	2,72	13,46	92,43	433	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**21,15**	**13,03**	**77,66**	**516,77**		
Всего за день:		**54,82**	**56,67**	**244,44**	**1615,98**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	10,34	15,56	19,83	225,85	113	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/20	2,43	0,92	29,61	134,50	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	9,75	39,80	432	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**12,97**	**16,48**	**59,19**	**400,15**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,75	0,54	2,99	20,30	41	2008
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200	5,40	9,02	12,46	97,66	58	2012
ЖАРКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МЯСОМ	180	10,48	22,79	20,26	328,38	276	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	11,52	48,32	ТК№048	
Итого за прием пищи:	**690**	**20,93**	**32,94**	**74,23**	**623,60**		
Уплотненный полдник							
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ЗАПЕКАНКА)	180	22,53	12,39	30,78	328,90	220	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ (сладкий)	50	1,03	1,58	6,45	47,77	354	2012
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20		2008
НАПИТОК "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	9,22	37,83	ТК№022	
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
Итого за прием пищи:	**530**	**29,96**	**19,41**	**68,65**	**583,10**		
Всего за день:		**64,35**	**68,93**	**211,87**	**1656,34**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	8,43	14,18	28,58	196,74	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	20/10/8	3,82	9,58	10,10	142,51	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,61	1,21	12,08	65,99	395	2012
Итого за прием пищи:	**438**	**13,86**	**24,97**	**50,76**	**405,24**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,72	1,99	3,95	36,66	56	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	2,61	5,12	14,37	113,94	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	17,00	15,70	12,07	177,04	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,65	3,49	17,94	114,01	321	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0,04	9,55	38,88	396	2008
Итого за прием пищи:	**710**	**27,20**	**26,81**	**84,88**	**609,47**		
Уплотненный полдник							
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	70	6,61	14,38	8,66	192,58	306	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,61	3,14	29,44	164,56	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
СДОБА САХАРНАЯ	50	4,12	3,67	30,72	172,07	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,91	36,03	430	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**16,97**	**21,31**	**87,77**	**612,60**		
Всего за день:		**58,52**	**73,19**	**233,21**	**1676,80**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	5,59	6,44	30,20	279,29	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,85	3,07	10,04	83,76	3	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	9,03	37,32	393	2012
Итого за прием пищи:	**430**	**9,58**	**9,51**	**49,27**	**400,37**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,85	0,54	3,06	20,99	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,88	2,53	12,92	82,15	98	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	200	14,86	13,93	33,95	350,90	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	13,72	54,87	379	2012
Итого за прием пищи:	**710**	**21,78**	**17,47**	**90,65**	**637,85**		
Уплотненный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	12,52	9,84	34,53	174,49	212	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,09	6,60	49,09	351	2012
СДОБА ПОСЫПНАЯ	50	4,12	3,67	30,72	172,07	467	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,10	10,23	56,51		
Итого за прием пищи:	**530**	**19,37**	**17,10**	**91,88**	**499,16**		
Всего за день:		**51,22**	**44,18**	**241,60**	**1586,87**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	7,65	12,78	28,37	197,11	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,91	36,03	430	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**10,11**	**21,93**	**52,39**	**385,64**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,73	0,05	4,27	20,37	135	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,80	7,02	10,14	94,46	66	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ЁЖИКИ)	70	6,50	15,95	8,60	204,00	285	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	130	7,87	6,68	24,07	123,97	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	402	2008
Итого за прием пищи:	**710**	**23,09**	**30,17**	**82,79**	**606,57**		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	213	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,10	3,20	13,11	131,75	350	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,12	3,67	28,78	164,33	467	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,96	2,44	12,10	83,14	433	2008
НАПИТОК "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	9,22	37,83	ТК№022	
Итого за прием пищи:	**520**	**15,64**	**13,89**	**73,52**	**525,33**		
Всего за день:		**49,24**	**66,39**	**218,50**	**1564,54**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	7,70	12,04	24,47	184,24	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	9,75	39,80	432	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**10,20**	**23,23**	**56,62**	**423,94**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
САЛАТ ОВОЩНОЙ	50	0,75	0,64	3,52	22,92	37	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	2,56	7,44	17,79	98,81	101	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70	14,26	15,19	13,65	248,38	305	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	130	2,49	2,88	14,64	94,36	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	11,52	48,32	ТК№048	
Итого за прием пищи:	**710**	**24,35**	**26,75**	**88,12**	**641,73**		
Уплотненный полдник							
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/20	9,97	9,24	76,18	427,33	449	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
НАПИТОК "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	9,22	37,83	ТК№022	
Итого за прием пищи:	**580**	**15,59**	**14,14**	**102,40**	**607,56**		
Всего за день:		**50,64**	**64,22**	**256,94**	**1722,72**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	9,19	10,02	75,94	212,91	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,58	8,37	10,12	122,16	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	11,24	62,22		
Итого за прием пищи:	**430**	**12,28**	**19,60**	**97,30**	**397,29**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,70	0,55	4,02	23,82	31	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180/20	5,22	2,82	32,37	156,57	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	6,42	13,48	5,46	169,64	306	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,61	3,14	29,44	164,56	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0,04	9,45	38,49	396	2008
Итого за прием пищи:	**700**	**20,51**	**20,41**	**103,50**	**661,63**		
Уплотненный полдник							
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	5,83	7,55	21,44	177,64	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
СДОБА САХАРНАЯ	50	4,12	3,67	30,72	172,07	467	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,61	1,21	12,08	65,99	395	2012
НАПИТОК "ВИТОШКА"	50	0,00	0,00	4,61	18,92	ТК№022	
Итого за прием пищи:	**520**	**13,09**	**12,55**	**78,89**	**481,98**		
Всего за день:		**46,37**	**52,66**	**289,49**	**1590,39**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	11,22	14,89	36,64	263,09	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,85	3,07	10,04	83,76	3	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	9,03	37,32	393	2012
Итого за прием пищи:	**430**	**15,21**	**17,96**	**55,71**	**384,17**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,75	0,54	2,99	20,30	41	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,10	4,63	7,24	81,78	75	2008
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	70	8,99	9,23	7,55	235,45	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,65	3,49	17,94	114,01	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,23	0,05	16,37	66,61	382	2012
Итого за прием пищи:	**710**	**18,90**	**18,41**	**79,09**	**647,09**		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	213	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4,05	5,35	13,47	175,13	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,34	3,15	29,48	159,26	472	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	400	2012
Итого за прием пищи:	**450**	**18,94**	**17,48**	**61,64**	**537,32**		
Всего за день:		**53,45**	**54,25**	**206,24**	**1615,58**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,78	9,14	29,19	161,42	112	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	2,39	0,90	28,23	130,82	2	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	2,72	13,46	92,43	433	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**12,45**	**12,76**	**70,88**	**384,67**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,73	0,05	4,27	20,37	135	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	4,57	5,52	24,15	181,47	85	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	23,22	26,34	28,35	258,72	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	402	2008
Итого за прием пищи:	**710**	**32,70**	**32,38**	**92,48**	**624,33**		
Уплотненный полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	180	25,83	11,17	44,90	387,54	229	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ)	55	1,13	3,25	7,06	66,06	354	2012
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	15	1,13	1,47	11,16	62,55		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,91	36,03	430	2008
НАПИТОК "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	9,22	37,83	ТК№022	
Итого за прием пищи:	**550**	**28,19**	**15,89**	**81,25**	**590,01**		
Всего за день:		**73,83**	**61,13**	**254,41**	**1648,50**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	7,06	7,43	35,95	227,26	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	9,75	39,80	432	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**9,62**	**16,58**	**60,81**	**419,56**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
САЛАТ "КАЛЕЙДОСКОП"	50	0,86	0,55	2,54	19,12	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,55	7,45	17,79	100,74	109	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/20	9,06	5,03	9,87	123,41	245	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,98	3,03	31,25	164,09	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	11,52	48,32	ТК№048	
Итого за прием пищи:	**730**	**19,75**	**16,65**	**99,97**	**584,62**		
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,41	10,67	2,50	143,90	214	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	3,99	7,90	73,30	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
СДОБА ПОСЫПНАЯ	50	4,12	3,67	30,72	172,07	467	2012
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
Итого за прием пищи:	**460**	**21,68**	**22,95**	**58,36**	**532,03**		
Всего за день:		**51,54**	**56,28**	**228,94**	**1585,70**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	553,98	597,90	2385,64	16263,41
Среднее значение за период	55,40	59,79	238,56	1626,34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.63	33.09	53.29	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	439	100	709	508

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430594

Владелец Галинис Анжелика Геннадьевна

Действителен С 22.04.2024 по 22.04.2025