

# ООО «Общепит — Юг»

346513, Ростовская область, г. Шахты, ул. Ионова 112, Тел. 26 - 54 - 32.

Тел. 8 - 919 - 875 - 02 - 25. ИНН 6155923098 КПП 615501001

Согласовано: 05.06.2023г.

Утверждаю 05.06.2023г.

Заведующий Н.С.Сорокина

Директор ООО «Общепит-Юг»

Александр Александрович

Полупанов Сергей Николаевич

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 10 часов

Возрастная категория 3-7 лет, режим пребывания 12 часов

(весенне-осеннее)

18.00 ч. 36.00 ч. Морозов (должность)  
Александров (ФИО)  
 05.06.2023 (дата)



ООО "Общепит-Ю"  
 Директор Полупанов С.Н. (должность)  
 05.06.2023 (ФИО)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:  
 меню 12ч дети от 3х до 7 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 1             |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК            | Каша пшенная вязкая молочная                 | 170       | 11,39            | 8,62  | 25,84    | 226,49                  | 183ту       |
|                    | Бутерброды с маслом 22/8                     | 30        | 1,88             | 4,86  | 11,00    | 90,51                   | 100         |
|                    | Чай с лимоном 185/87                         | 200       | 0,26             | 0,00  | 11,22    | 46,41                   | 2ту         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                              | 400       | 13,53            | 13,48 | 48,06    | 363                     |             |
| ЗАВТРАК 2          | Соки фруктовые                               | 200       | 1,00             | 0,00  | 20,20    | 84,44                   | 537         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                              | 200       | 1,00             | 0,00  | 20,20    | 84,44                   |             |
| ОБЕД               | Борщ с капустой и картофелем на кур/б        | 200       | 3,64             | 4,78  | 10,04    | 95,78                   | 133         |
|                    | Плов из отварной птицы                       | 130       | 7,66             | 15,28 | 17,11    | 236,78                  | 411.        |
|                    | Икра кабачковая                              | 60        | 1,14             | 5,34  | 4,62     | 71,1                    | 54т         |
|                    | Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С     | 180       | 0,07             | 0,00  | 14,60    | 55,57                   | 394ту       |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    | 115         |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,5                    | 114.        |
|                    | ИТОГО ЗА ОБЕД                                |           | 630              | 16,77 | 26,00    | 71,15                   | 581,93      |
| ПОЛДНИК            | Молоко кипяченое                             | 180       | 5,80             | 4,99  | 9,59     | 108                     | 534         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 70        | 6,52             | 4,35  | 26,85    | 172,63                  | 440/ту      |
|                    |                                              | 250       | 12,32            | 9,34  | 36,44    | 280,63                  |             |
|                    |                                              |           |                  |       |          | 205                     | 268.        |
| УЖИН               | Каша манная молочная жидкая                  | 170       | 4,42             | 6,21  | 32,78    | 94,98                   | 416ту       |
|                    | Какао с молоком                              | 200       | 2,30             | 1,78  | 17,44    | 69,6                    | 114.        |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    |                         |             |

|                           |                                                        |             |              |              |               |                |      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|                           | Бутерброды с повидлом 20/5/15                          | 40          | 0,85         | 3,62         | 19,25         | 113,02         | 102  |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>      |                                                        | <b>450</b>  | <b>10,21</b> | <b>12,09</b> | <b>82,83</b>  | <b>482,6</b>   |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                        | <b>1930</b> | <b>53,83</b> | <b>60,91</b> | <b>258,68</b> | <b>1792,6</b>  |      |
| <b>День 2</b>             |                                                        |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша гречневая вязкая молочная                         | 170         | 3,35         | 2,09         | 34,93         | 171,9          | 254. |
|                           | Какао с молоком                                        | 200         | 2,30         | 1,78         | 17,44         | 94,98          | 416г |
|                           | Бутерброды с сыром 15/5/15                             | 35          | 3,68         | 6,60         | 6,63          | 100,65         | 97   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                        | <b>405</b>  | <b>9,33</b>  | <b>10,47</b> | <b>59,00</b>  | <b>367,53</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)               | 100         | 1,50         | 0,50         | 21,03         | 95             | 118. |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                        | <b>100</b>  | <b>1,50</b>  | <b>0,50</b>  | <b>21,03</b>  | <b>95</b>      |      |
| <b>ОБЕД</b>               | Уха рыбацкая                                           | 200         | 8,22         | 2,60         | 14,52         | 114,36         | 157г |
|                           | Котлеты рубленые (мясные) с соусом томатым             | 70/35       | 4,24         | 4,26         | 13,38         | 110,1          | 299  |
|                           | Картофель отварной                                     | 130         | 2,57         | 6,36         | 11,44         | 113,27         | 431. |
|                           | Салат из свежих помидоров с луком                      | 50          | 1,02         | 7,98         | 3,05          | 88,09          | 14г  |
|                           | Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С                   | 180         | 0,16         | 0,16         | 14,89         | 60,48          | 390г |
|                           | Хлеб ржаной                                            | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 115  |
|                           | Хлеб пшеничный                                         | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 114. |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                                        | <b>735</b>  | <b>21,23</b> | <b>22,04</b> | <b>86,98</b>  | <b>632,5</b>   |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)          | 180         | 5,94         | 4,79         | 10,26         | 107,89         | 535. |
|                           | Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73 | 173         | 4,20         | 9,20         | 15,70         | 162,39         | 327. |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                                        | <b>353</b>  | <b>10,14</b> | <b>13,99</b> | <b>25,96</b>  | <b>270,28</b>  |      |
| <b>УЖИН</b>               | Рagu из овощей                                         | 150         | 2,25         | 5,25         | 8,86          | 92,1           | 362г |
|                           | Кофейный напиток с молоком                             | 200         | 3,60         | 3,22         | 15,52         | 104,3          | 414г |
|                           | Дйца вареные                                           | 40          | 5,08         | 4,60         | 0,70          | 63             | 306  |
|                           | Бутерброды с маслом 22/8                               | 30          | 1,88         | 4,86         | 11,00         | 90,51          | 100  |
|                           | Хлеб пшеничный                                         | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 114. |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>      |                                                        | <b>460</b>  | <b>15,85</b> | <b>18,25</b> | <b>55,76</b>  | <b>443,91</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                                        | <b>2053</b> | <b>58,05</b> | <b>65,25</b> | <b>248,73</b> | <b>1809,22</b> |      |
| <b>День 3</b>             |                                                        |             |              |              |               |                |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая              | 170         | 2,33         | 8,18         | 30,94         | 206,67         | 253  |
|                           | Бутерброды с повидлом 20/5/15                          | 40          | 0,85         | 3,62         | 19,25         | 113,02         | 102  |
|                           | Чай с сахаром                                          | 200         | 0,20         | 0,00         | 11,02         | 43,6           | 411г |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>   |                                                        | <b>410</b>  | <b>3,38</b>  | <b>11,80</b> | <b>61,21</b>  | <b>363,29</b>  |      |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)               | 100         | 1,50         | 0,50         | 21,02         | 95             | 118. |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                        | <b>100</b>  | <b>1,50</b>  | <b>0,50</b>  | <b>21,02</b>  | <b>95</b>      |      |

|               |                                                   |             |              |              |               |                |       |
|---------------|---------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| ОБЕД          | Супл картофельный с бобовыми гороховый на м/б     | 200         | 3,34         | 2,40         | 13,58         | 89,28          | 149.  |
|               | Бефстроганов из отварного мяса                    | 70          | 11,60        | 10,58        | 6,00          | 165,58         | 372.  |
|               | Макаронные изделия отварные                       | 130         | 2,39         | 0,16         | 20,40         | 76,95          | 297.  |
|               | Салат из свежих огурцов                           | 50          | 1,44         | 3,09         | 4,02          | 49,65          | 137у  |
|               | Кисель из яблок + вит, С                          | 180         | 0,13         | 0,13         | 20,18         | 80,82          | 520.  |
|               | Хлеб ржаной                                       | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 115   |
|               | Гренки из пшеничного хлеба                        | 50          | 4,62         | 0,67         | 19,87         | 103,96         | 176   |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                              | <b>710</b>  | <b>25,50</b> | <b>17,39</b> | <b>94,07</b>  | <b>618,44</b>  |       |
|               | <b>ПОЛДНИК</b>                                    |             |              |              |               |                |       |
|               | Булочка домашняя                                  | 70          | 4,98         | 2,37         | 36,30         | 188,73         | 452ту |
| УЖИН          | Молоко кипяченое                                  | 180         | 5,80         | 4,99         | 9,59          | 108            | 534   |
|               | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                           | <b>250</b>  | <b>10,78</b> | <b>7,36</b>  | <b>45,89</b>  | <b>296,73</b>  |       |
|               | Картофель, запеченный в сметанном соусе           | 200         | 1,44         | 12,54        | 3,14          | 132,22         | 208.  |
|               | Какао с молоком                                   | 200         | 3,92         | 3,20         | 15,56         | 105,98         | 416ту |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 114.  |
|               | Бутерброды с сыром 15/5/15                        | 35          | 3,68         | 6,60         | 6,63          | 100,65         | 97    |
|               | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                              | <b>475</b>  | <b>12,08</b> | <b>22,66</b> | <b>45,01</b>  | <b>432,85</b>  |       |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             | <b>1945</b> | <b>53,24</b> | <b>59,71</b> | <b>267,20</b> | <b>1806,31</b> |       |
| <b>День 4</b> |                                                   |             |              |              |               |                |       |
| ЗАВТРАК       | Каша манная молочная жидкая                       | 170         | 4,42         | 6,21         | 32,78         | 205            | 268.  |
|               | Бутерброды с маслом 22/8                          | 30          | 1,88         | 4,86         | 11,00         | 90,51          | 100   |
|               | Чай с лимоном 185/8/7                             | 200         | 0,26         | 0,00         | 11,22         | 46             | 412ту |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                           | <b>400</b>  | <b>6,56</b>  | <b>11,07</b> | <b>55,00</b>  | <b>341,51</b>  |       |
|               | Соки фруктовые                                    | 200         | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,44          | 537.  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>                         | <b>200</b>  | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b>  | <b>84,44</b>   |       |
| ОБЕД          | Суп с макаронными изделиями и картофелем(с мясом) | 200         | 3,68         | 6,02         | 11,16         | 113,52         | 164   |
|               | Котлеты рыбные любительские                       | 80          | 11,15        | 2,58         | 15,23         | 125,09         | 272ту |
|               | Картофельное пюре                                 | 130         | 2,82         | 3,35         | 13,61         | 95,91          | 434.  |
|               | Салат из свежих помидоров и огурцов               | 50          | 1,01         | 7,79         | 3,05          | 86,18          | 15ту  |
|               | Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С          | 180         | 0,07         | 0,00         | 14,60         | 55,57          | 394ту |
|               | Хлеб ржаной                                       | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 115   |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 114.  |
|               | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                              | <b>710</b>  | <b>23,75</b> | <b>20,42</b> | <b>87,35</b>  | <b>622,47</b>  |       |
|               | <b>ПОЛДНИК</b>                                    |             |              |              |               |                |       |
|               | Коржик молочный                                   | 70          | 4,69         | 4,83         | 25,20         | 163,03         | 498ту |
| УЖИН          | Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)     | 180         | 5,94         | 4,79         | 10,26         | 107,89         | 535   |
|               | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                           | <b>250</b>  | <b>10,63</b> | <b>9,62</b>  | <b>35,46</b>  | <b>270,92</b>  |       |
|               | Голубцы овощные с соусом молочным                 | 180         | 3,69         | 7,56         | 12,42         | 132,48         | 241.  |

|                           |                                                 |             |              |              |               |                |         |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                           | Кофейный напиток с молоком                      | 200         | 3,60         | 3,22         | 15,52         | 104,3          | 414ту   |
|                           | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94             | 114.    |
|                           | Бутерброды с повидлом 20/5/15                   | 40          | 0,85         | 3,62         | 19,25         | 113,02         | 102     |
|                           | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                            | <b>460</b>  | <b>11,18</b> | <b>14,72</b> | <b>66,87</b>  | <b>443,8</b>   |         |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           | <b>2020</b> | <b>53,12</b> | <b>55,83</b> | <b>264,88</b> | <b>1763,14</b> |         |
| <b>День 5</b>             |                                                 |             |              |              |               |                |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Запеканка из творога (с соусом молочным) 100/73 | 173         | 10,62        | 7,52         | 20,23         | 191,07         | 319.    |
|                           | Какао с молоком                                 | 200         | 2,30         | 1,78         | 17,44         | 94,98          | 416ту   |
|                           | Бутерброды с сыром 15/5/15                      | 35          | 3,68         | 6,60         | 6,63          | 100,65         | 97      |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                         | <b>335</b>  | <b>16,60</b> | <b>15,90</b> | <b>44,30</b>  | <b>386,7</b>   |         |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Фрукты свежие (апельсины, яблоки, бананы)       | 100         | 1,50         | 0,50         | 21,02         | 95             | 118.    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b> |                                                 | <b>100</b>  | <b>1,50</b>  | <b>0,50</b>  | <b>21,02</b>  | <b>95</b>      |         |
| <b>ОБЕД</b>               | Суп-лапша домашняя (курицей)                    | 200         | 8,74         | 10,50        | 16,82         | 198,46         | 94ту    |
|                           | Рис отварной                                    | 130         | 1,43         | 2,47         | 12,74         | 78,91          | 419.    |
|                           | Печень говяжья по-строгановски                  | 80          | 3,49         | 7,63         | 4,01          | 98,67          | 403     |
|                           | Салат из свежих помидоров                       | 50          | 0,90         | 3,30         | 5,05          | 89             | 30.     |
|                           | Компот из свежих плодов (яблоко)+вит.С          | 180         | 0,16         | 0,16         | 14,89         | 60,48          | 390/ту  |
|                           | Хлеб ржаной                                     | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 115     |
|                           | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5           | 114.    |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                            | <b>700</b>  | <b>18,98</b> | <b>24,66</b> | <b>78,29</b>  | <b>648,22</b>  |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Булочка "К чаю"                                 | 70          | 0,70         | 4,21         | 28,56         | 154,9          | 472ту   |
|                           | Молоко кипяченое                                | 180         | 5,80         | 4,99         | 9,59          | 108            | 534     |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                         | <b>250</b>  | <b>6,50</b>  | <b>9,20</b>  | <b>38,15</b>  | <b>262,9</b>   |         |
| <b>УЖИН</b>               | Пудинг манный                                   | 180         | 1,98         | 5,58         | 36,36         | 203,4          | 290/сас |
|                           | Молоко стуженное                                | 50          | 2,60         | 3,25         | 22,75         | 130,65         | 490     |
|                           | Чай с сахаром                                   | 200         | 0,20         | 0,00         | 11,02         | 43,6           | 411ту   |
|                           | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6           | 114у/1  |
|                           | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                            | <b>470</b>  | <b>7,42</b>  | <b>9,31</b>  | <b>83,49</b>  | <b>447,25</b>  |         |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           | <b>1928</b> | <b>51,00</b> | <b>59,57</b> | <b>265,25</b> | <b>1840,07</b> |         |
| <b>День 6</b>             |                                                 |             |              |              |               |                |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Макаронные изделия отварные с маслом            | 100         | 1,84         | 0,12         | 15,69         | 59,19          | 297.    |
|                           | Кофейный напиток с молоком                      | 200         | 3,60         | 3,22         | 15,52         | 104,3          | 414ту   |
|                           | Бутерброды с маслом 22/8                        | 30          | 1,88         | 4,86         | 11,00         | 90,51          | 100     |
|                           | Яйца вареные                                    | 40          | 5,08         | 4,60         | 0,70          | 63             | 306     |
|                           | Икра кабачковая                                 | 60          | 1,14         | 5,34         | 4,62          | 71,1           | 54т     |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                         | <b>430</b>  | <b>13,54</b> | <b>18,14</b> | <b>47,53</b>  | <b>388,1</b>   |         |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>          | Соки фруктовые                                  | 200         | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,44          | 537.    |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>                       | <b>200</b>  | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>20,20</b>  | <b>84,44</b>   |         |

| ОБЕД               |  | Суп с крутой (рисовой) на курином бульоне     | 200  | 2,48  | 4,08  | 5,14   | 65,46   | 155   |
|--------------------|--|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|
|                    |  | Птица тушеная в соусе с овощами               | 130  | 3,15  | 13,35 | 30,30  | 253,94  | 319ту |
|                    |  | Салат из свежих огурцов                       | 50   | 1,44  | 3,09  | 4,02   | 49,65   | 13ту  |
|                    |  | Кисель из яблок + вит, С                      | 180  | 0,13  | 0,13  | 20,18  | 80,82   | 520.  |
|                    |  | Хлеб ржаной                                   | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 115   |
|                    |  | Хлеб пшеничный                                | 50   | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 117,5   | 114   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |  |                                               | 640  | 12,98 | 21,41 | 94,26  | 619,57  |       |
| ПОЛДНИК            |  | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом  | 70   | 6,52  | 4,35  | 26,85  | 172,63  | 440ту |
|                    |  | Молоко кипяченое                              | 180  | 5,80  | 4,99  | 9,59   | 108     | 534   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |  |                                               | 250  | 12,32 | 9,34  | 36,44  | 280,63  |       |
| УЖИН               |  | Каша пшенная вязкая молочная                  | 170  | 11,39 | 8,62  | 25,84  | 226,49  | 183ту |
|                    |  | Чай с лимоном 185/87                          | 200  | 0,26  | 0,00  | 11,22  | 46      | 412ту |
|                    |  | Бутерброды с повидлом 20/5/15                 | 40   | 0,85  | 3,62  | 19,25  | 113,02  | 102   |
|                    |  | Хлеб пшеничный                                | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94      | 114.  |
| ИТОГО ЗА УЖИН      |  |                                               | 450  | 15,54 | 12,56 | 75,99  | 479,51  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |  |                                               | 1970 | 55,38 | 61,45 | 274,42 | 1852,25 |       |
| День 7             |  |                                               |      |       |       |        |         |       |
| ЗАВТРАК            |  | Каша гречневая жидкая молочная                | 180  | 4,68  | 3,58  | 29,54  | 166,23  | 199   |
|                    |  | Какао с молоком                               | 200  | 2,30  | 1,78  | 17,44  | 94,98   | 416ту |
|                    |  | Бутерброды с сыром 15/5/15                    | 35   | 3,68  | 6,60  | 6,63   | 100,65  | 97    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |  |                                               | 415  | 10,66 | 11,96 | 53,61  | 361,86  |       |
| ЗАВТРАК 2          |  | Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)      | 100  | 1,50  | 0,50  | 21,03  | 95      | 118.  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |  |                                               | 100  | 1,50  | 0,50  | 21,03  | 95      |       |
|                    |  | Суп картофельный с рыбой                      | 200  | 4,94  | 3,10  | 9,10   | 84,06   | 156.  |
|                    |  | Голубцы ленивые 100/50                        | 150  | 8,33  | 9,09  | 25,77  | 218,21  | 377.  |
|                    |  | Салат из свежих помидоров и огурцов           | 50   | 1,01  | 7,79  | 3,05   | 86,18   | 15ту  |
|                    |  | Компот из смеси сушеных фруктов + вит, С      | 180  | 0,07  | 0,00  | 14,60  | 55,57   | 394ту |
|                    |  | Хлеб пшеничный                                | 50   | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 117,5   | 114   |
|                    |  | Хлеб ржаной                                   | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 115   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |  |                                               | 660  | 20,13 | 20,74 | 87,14  | 613,72  |       |
| ПОЛДНИК            |  | Вареники ленивые со сметанным соусом 100/73   | 173  | 10,20 | 8,20  | 10,20  | 155,39  | 331.  |
|                    |  | Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок) | 180  | 5,94  | 4,79  | 10,26  | 107,89  | 535   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |  |                                               | 280  | 16,14 | 12,99 | 20,46  | 263,28  |       |
| УЖИН               |  | Запеканка рисовая со свежими плодами          | 200  | 3,88  | 10,16 | 33,98  | 242,88  | 204ту |
|                    |  | Чай с сахаром                                 | 200  | 0,20  | 0,00  | 11,02  | 43,6    | 411ту |
|                    |  | Бутерброды с маслом 22/8                      | 30   | 1,88  | 4,86  | 11,00  | 90,51   | 100   |

|                    |                                                    |      |       |       |        |         |       |
|--------------------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|
|                    | Хлеб пшеничный                                     | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94      | 114.  |
| ИТОГО ЗА УЖИН      |                                                    | 470  | 9,00  | 15,34 | 75,68  | 470,99  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                    | 1998 | 57,43 | 61,53 | 257,92 | 1804,85 |       |
| <b>День 8</b>      |                                                    |      |       |       |        |         |       |
| ЗАВТРАК            | Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная                  | 170  | 1,70  | 8,33  | 31,11  | 206,21  | 266.  |
|                    | Бутерброды с повидлом.20/5/15                      | 40   | 0,85  | 3,62  | 19,25  | 113,02  | 102   |
|                    | Чай с сахаром                                      | 200  | 0,20  | 0,00  | 11,02  | 43,6    | 411ту |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                    | 410  | 2,75  | 11,95 | 61,38  | 362,83  |       |
| ЗАВТРАК 2          | Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)             | 100  | 1,50  | 0,50  | 21,02  | 95      | 118.  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                    | 100  | 1,50  | 0,50  | 21,02  | 95      |       |
| ОБЕД               | Суп картофельный с бобовыми(фасолью) на м/б        | 200  | 5,98  | 6,22  | 6,00   | 103,9   | 150/ф |
|                    | Жаркое по-домашнему                                | 130  | 1,31  | 4,80  | 37,97  | 200,32  | 374   |
|                    | Салат из свежих помидоров                          | 50   | 0,90  | 3,30  | 5,05   | 89      | 30.   |
|                    | Кисель из яблок + вит, С                           | 180  | 0,13  | 0,13  | 20,18  | 80,82   | 520.  |
|                    | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 115   |
|                    | Гренки из пшеничного хлеба                         | 50   | 4,62  | 0,67  | 19,87  | 103,96  | 176   |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                                    | 640  | 14,92 | 15,48 | 99,09  | 630,2   |       |
| ПОЛДНИК            | Булочка российская                                 | 70   | 4,89  | 4,47  | 27,85  | 171,21  | 457ту |
|                    | Молочко кипяченое                                  | 180  | 5,80  | 4,99  | 9,59   | 108     | 534   |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                                    | 250  | 10,69 | 9,46  | 37,44  | 279,21  |       |
| УЖИН               | Капуста тушеная                                    | 170  | 1,45  | 1,82  | 11,51  | 68,44   | 143Т  |
|                    | Яйца вареные                                       | 40   | 5,08  | 4,60  | 0,70   | 63      | 306   |
|                    | Кофейный напиток с молоком                         | 200  | 3,60  | 3,22  | 15,52  | 104,3   | 414ту |
|                    | Хлеб пшеничный                                     | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94      | 114.  |
|                    | Бутерброды с сыром15/5/15                          | 35   | 3,68  | 6,60  | 6,63   | 100,65  | 97    |
| ИТОГО ЗА УЖИН      |                                                    | 485  | 16,85 | 16,56 | 54,04  | 430,39  |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                                    | 1885 | 46,71 | 53,95 | 272,97 | 1797,63 |       |
| <b>День 9</b>      |                                                    |      |       |       |        |         |       |
| ЗАВТРАК            | Запеканка рисовая с творогом (соус молочный)100/73 | 173  | 6,09  | 4,20  | 27,32  | 169,42  | 322   |
|                    | Бутерброды с сыром15/5/15                          | 35   | 3,68  | 6,60  | 6,63   | 100,65  | 97    |
|                    | Кофейный напиток с молоком                         | 200  | 3,60  | 3,22  | 15,52  | 104,3   | 414ту |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                                    | 335  | 13,37 | 14,02 | 49,47  | 374,37  |       |
| ЗАВТРАК 2          | Соки фруктовые                                     | 200  | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,44   | 537.  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                                    | 200  | 1,00  | 0,00  | 20,20  | 84,44   |       |
| ОБЕД               | Щи из свежей капусты с картофелем на м/бл(сметана) | 200  | 5,98  | 6,22  | 6,00   | 103,9   | 73ту  |
|                    | Картофель отварной                                 | 130  | 2,57  | 6,36  | 11,44  | 113,27  | 431   |



|                                                                                                                   |               |               |               |                |  |                |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|----------------|------|
| Хлеб пшеничный,                                                                                                   | 40            | 2,64          | 0,48          | 13,36          |  | 69,6           | 114. |
| Бутерброды с повидлом                                                                                             | 40            | 0,85          | 3,62          | 19,25          |  | 113,02         | 102  |
| Яйца вареные                                                                                                      | 40            | 5,08          | 4,60          | 0,70           |  | 63             | 306  |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                                                                                              | <b>470</b>    | <b>14,42</b>  | <b>17,17</b>  | <b>57,69</b>   |  | <b>442,02</b>  |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                                                                             | <b>1935</b>   | <b>56,98</b>  | <b>61,42</b>  | <b>251,46</b>  |  | <b>1762,96</b> |      |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> суточная потребность в веществах и энергии для детей от 3х до 7 лет 1800к/калл | <b>19692</b>  | <b>542,99</b> | <b>603,35</b> | <b>2614,20</b> |  | <b>18004,8</b> |      |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период</b>                                              | <b>1969,2</b> | <b>54,30</b>  | <b>60,34</b>  | <b>261,42</b>  |  | <b>1800,48</b> |      |
| <b>н % от калорийности</b>                                                                                        |               | <b>12,03</b>  | <b>30,12</b>  | <b>57,98</b>   |  |                |      |

Рецептуры с пометкой/и/оп рецептуры на основе нежекуказанных справочников

Сборник нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций "ООО Уральский региональный Центр питания" А.Я. Перевалов 2013г

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях Могилыный М.П. 2016г

Прочитано, прошито

и скреплено печатью

Листов

Директор

Полтавский С. Н.

