



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГКДОУ

«ДЕТСКИЙ САД № 1

ШАХТЕРСКОГО М. О. ДНР»

И.М. Крутий

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1 ШАХТЕРСКОГО М. О.» ДНР

Возрастные категории 1-3, 3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
244	Вареники ленивые с маслом	110	130	15,08	17,82	13,35	15,78	15,59	18,42	244	288
369	Соус молочный сладкий	20	30	0,39	0,58	0,9	1,36	2,65	3,98	20	30
420	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90
	Печенье сахарное	12	20	0,9	1,5	1,18	1,96	8,93	14,88	50	83
	ИТОГО:			20,72	25,12	19,18	23,6	33,17	44,48	389	491
Обед											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	84	105
	Хлеб ржаной	40	50	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
292	Жаркое по - домашнему	150	170	18,35	20,80	4,70	5,33	16,32	18,50	181	205
13	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	27	39
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	25,00	85	102
	ИТОГО:			23,51	27,53	9,73	12,24	66,31	81,47	447	545
Уплотненный полдник											
311	Запеканка из печени с рисом	150	180	18,59	22,47	7,40	9,14	20,51	24,73	223	271
372	Соус сметанный	10	15	0,14	0,21	0,50	0,75	0,59	0,88	7	11
57	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91
	ИТОГО:			22,74	27,84	11,94	15,32	42,06	54,29	366	473
	ВСЕГО за 1 день:			66,97	80,49	40,85	51,16	141,54	180,24	1202	1509
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+30,97	+34,49	+0,85	+0,16	-31,46	- 41,76	+12	-21

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

2 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный с крупой гречневой	200	250	5,97	7,46	5,49	6,85	17,08	21,35	195	244
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
3	Бутерброд с сыром	25	30	2,63	3,15	3,82	4,59	8,09	9,71	77	93
411	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	Апельсин	95	100	0,89	0,94	0,11	0,12	11,16	11,75	34	36
	ИТОГО:			9,53	11,61	9,43	11,58	43,32	52,8	334	413
Обед											
64	Борщ с картофелем	200	250	1,63	2,04	4,00	5,00	11,29	14,11	88	110
	Хлеб ржаной	40	50	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
179	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	80	90	3,51	3,95	2,90	3,26	20,15	22,67	121	136
272	Котлета рыбная любительская	50	60	6,74	8,09	2,11	2,54	5,34	6,41	68	81
372	Соус сметанный	10	15	0,14	0,21	0,50	0,75	0,59	0,88	7	11
14	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	40	60	0,44	0,66	2,46	3,70	1,39	2,08	29	44
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
418	Сок яблочный	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,1	10,1	43	43
	ИТОГО:			15,34	18,63	12,27	15,65	63,36	75,65	426	519
Уплотненный полдник											
339	Пюре картофельное	70	80	1,43	1,63	2,24	2,56	9,53	10,90	64	73
293	Гуляш из отварного мяса	50	60	8,60	10,32	6,79	8,15	2,18	2,62	104	125
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91
432	Оладьи	50	55	3,52	3,88	5,63	6,20	19,03	20,94	141	155
	ИТОГО:			17,08	20,27	16,81	19,52	48,62	58,52	414	491
	ВСЕГО за 2 день:			41,95	50,51	38,51	46,75	155,3	186,97	1174	1423
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+5,95	+4,51	-1,49	-4,25	-17,7	-35,03	-16	-107

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

3 ДЕНЬ											
Завтрак											
252	Запеканка из творога с морковью	150	180	17,49	20,99	15,42	18,50	35,67	42,80	351	421
420	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92
	Вафли	12	20	0,84	1,4	2,88	4,8	7,68	12,8	60	100
	ИТОГО:			22,68	27,61	22,05	27,8	49,65	63,16	487	613
Обед											
83	Суп картофельный	200	250	1,87	2,34	2,26	2,83	13,31	16,64	81	101
	Хлеб ржаной	40	50	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
315	Голубцы ленивые	150	170	13,26	15,03	8,51	9,65	18,80	21,31	205	232
375	Соус сметанный с томатом и луком	10	15	0,19	0,29	0,59	0,88	0,80	1,19	9	14
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	25,00	85	102
	ИТОГО:			18,03	21,24	11,68	13,78	68,24	83,54	450	543
Уплотненный полдник											
308	Запеканка картофельная с печенью	120	140	7,64	8,91	3,91	4,56	20,36	23,75	147	172
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	50	60	0,49	0,59	3,08	3,69	1,87	2,24	37	45
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
412	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41
452	Булочка домашняя	25	50	1,82	3,64	3,13	6,26	13,48	26,96	89	179
	ИТОГО:			11,21	14,85	10,28	14,73	50,06	72,85	337	484
	ВСЕГО за 3 день:			51,92	63,70	44,01	56,31	167,95	219,55	1274	1640
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+15,92	+17,7	+4,01	+5,31	-5,05	-2,45	+84	+110

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

4 ДЕНЬ											
Завтрак											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,75	7,18	5,21	6,51	18,84	23,55	145	182
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
3	Бутерброд с сыром	25	30	2,63	3,15	3,82	4,59	8,09	9,71	77	93
386	Яблоки свежие	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	42	44
	ИТОГО:			11,1	13,58	11,41	13,91	46,87	57,42	334	410
Обед											
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,74	82	103
	Хлеб ржаной	40	50	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
339	Пюре картофельное	70	80	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,44	110	137
322	Котлета рубленая из филе птицы	50	60	12,56	15,07	2,82	3,38	10,50	12,60	118	141
372	Соус сметанный	10	15	0,14	0,21	0,50	0,75	0,59	0,88	7	11
17	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	40	60	0,51	0,77	2,83	4,25	1,53	2,29	34	50
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
401	Кисель из повидла	150	180	0,07	0,08	-	-	16,70	20,03	67	80
	ИТОГО:			18,37	22,6	14,07	18,29	63,11	78,68	453	569
Уплотненный полдник											
179	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	70	80	2,94	3,36	1,96	2,25	18,00	20,67	102	116
261	Рыба, тушеная с овощами	50	60	4,96	5,95	2,84	3,41	1,38	1,65	51	61
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
411	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
442	Пирог открытый с повидлом	50	50	3,09	3,09	1,61	1,61	27,66	27,66	138	138
	ИТОГО:			12,22	14,05	6,57	7,49	61,28	69,67	354	402
	ВСЕГО за 4 день:			41,69	50,23	32,05	36,69	171,26	205,77	1141	1381
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+5,69	+4,23	-7,95	-11,31	-1,74	-16,23	-49	-149

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

5 ДЕНЬ											
Завтрак											
251	Запеканка из творога с манной крупой	120	140	21,05	24,56	14,46	16,87	20,58	24,01	296	346
420	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90
	Вафли	12	20	0,84	1,4	2,88	4,8	7,68	12,8	60	100
	ИТОГО:			26,24	31,18	21,09	26,17	34,26	44,01	431	536
Обед											
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5,31	6,64	4,14	5,18	12,35	15,44	108	135
	Хлеб ржаной	40	50	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
336	Картофель отварной	60	80	1,14	1,52	1,72	2,30	9,21	12,27	57	76
301/ 372	Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	120	160	7,30	9,78	8,23	11,66	12,28	16,41	152	210
13	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	27	39
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
418	Сок яблочный	100	100	0,50	0,50	-	-	10,1	10,1	43	43
	ИТОГО:			16,93	22,08	16,83	23,19	59,39	75,05	457	597
Полдник											
100	Суп молочный с лапшой домашней	200	250	6,05	7,56	5,60	7,00	18,25	22,81	88	110
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
416	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
1	Бутерброд с маслом сливочным	20	30	1,23	1,84	3,78	5,66	7,31	10,97	68	102
	ИТОГО:			10,43	13,07	12,1	15,85	38,52	49,6	245	319
	ВСЕГО за 5 день:			53,6	66,33	50,02	65,21	132,17	168,66	1133	1452
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+17,6	+20,33	+10,02	+14,21	-40,83	-53,34	-57	-78

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

6 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный с пшеном	200	250	5,80	7,24	5,48	6,85	18,57	23,22	147	184
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
3	Бутерброд с сыром	25	30	2,63	3,15	3,82	4,59	8,09	9,71	77	93
	Апельсин	95	100	0,89	0,94	0,11	0,12	11,16	11,75	34	36
	ИТОГО:			11,66	14,18	11,41	13,97	48,45	59,04	328	404
Обед											
64	Борщ с картофелем	200	250	1,63	2,04	4,00	5,00	11,29	14,11	88	110
	Хлеб ржаной	40	50	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
292	Жаркое по-домашнему	150	170	18,35	20,80	4,70	5,33	16,32	18,50	181	205
57	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
418	Сок яблочный	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,1	10,1	43	43
	ИТОГО:			23,34	27,24	10,89	13,55	55,2	66,73	413	499
Уплотненный полдник											
330	Каша перловая рассыпчатая	60	70	3,57	4,46	3,47	4,34	25,35	31,69	147	184
277	Тефтели рыбные тушеные	50	60	6,08	7,30	2,16	2,59	6,29	7,55	69	83
372	Соус сметанный	10	15	0,14	0,21	0,50	0,75	0,59	0,88	7	11
13	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	27	39
411	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
430	Блинчики с повидлом	30	40	1,41	1,88	0,75	1,00	9,83	13,11	52	69
	ИТОГО:			11,54	14,37	9,33	12,35	50,00	64,65	330	426
	ВСЕГО за 6 день:			46,54	55,79	31,63	39,87	153,65	190,42	1071	1329
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+10,54	+9,79	-8,37	-11,13	-19,35	-31,58	-119	-201

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

7 ДЕНЬ											
Завтрак											
250	Пудинг из творога с рисом	150	170	22,11	25,06	14,16	16,05	29,88	33,86	336	381
420	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90
	Печенье сахарное	12	20	0,9	1,5	1,18	1,96	8,93	14,88	50	83
	ИТОГО:			27,36	31,78	19,09	22,51	44,81	55,94	461	554
Обед											
83	Суп картофельный	200	250	1,87	2,34	2,26	2,83	13,31	16,64	81	101
	Хлеб ржаной	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
336	Картофель отварной	60	80	1,14	1,52	1,72	2,30	9,21	12,27	57	76
303/ 374	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/20	70/30	5,69	7,12	6,37	7,96	7,45	9,32	110	138
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39	0,58	2,45	3,68	1,23	1,85	29	43
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
397	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,21	0,009	0,01	26,45	31,74	107	128
	ИТОГО:			11,64	14,95	13,11	17,18	72,15	91,22	454	580
Уплотненный полдник											
309	Макаронник с печенью	120	160	11,69	15,31	5,39	7,32	27,09	36,01	204	271
57	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
412	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41
449	Сдоба обыкновенная	25	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141
	ИТОГО:			15,37	21,62	8,62	12,72	57,59	86,68	370	547
	ВСЕГО за 7 день:			54,37	68,35	40,82	52,41	174,55	233,84	1285	1681
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+18,37	+22,35	+0,82	+1,41	+1,55	+11,84	+95	+151

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

8 ДЕНЬ											
Завтрак											
181	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами	130	150	4,83	5,57	8,17	9,43	37,43	43,19	243	280
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
	Печенье сахарное	12	20	0,9	1,50	1,18	1,96	8,93	14,88	50	83
	ИТОГО:			8,07	9,92	11,35	13,8	56,99	72,43	363	454
Обед											
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	250	1,45	1,82	3,93	4,91	10,19	12,74	82	103
	Хлеб ржаной	40	50	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
330	Каша пшеничная рассыпчатая	60	70	2,53	2,95	1,80	2,10	15,54	18,13	89	103
272	Котлета рыбная любительская	50	60	8,09	10,95	2,54	3,70	6,41	8,69	81	112
372	Соус сметанный	10	15	0,14	0,21	0,50	0,75	0,59	0,88	7	11
13	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	27	39
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
418	Сок яблочный	100	100	0,50	0,50	0,00	0,00	10,1	10,1	43	43
	ИТОГО:			14,2	18,48	11,36	15,31	51,03	61,67	364	458
Уплотненный полдник											
339	Пюре картофельное	70	80	1,43	1,63	2,24	2,56	9,53	10,90	64	73
319/ 372	Филе птицы, тушен- ное в сметанном соусе с овощами	50/20	60/30	4,29	4,82	1,05	1,18	7,26	8,17	56	63
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
452	Булка «Домашняя»	25	50	1,82	3,64	3,13	6,26	13,48	26,96	89	179
411	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	ИТОГО:			8,77	11,74	6,58	9,92	44,51	65,72	272	402
	ВСЕГО за 8 день:			31,04	40,14	29,29	39,03	152,53	199,82	999	1314
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			-4,96	-5,86	-10,71	-11,97	-20,47	-22,18	-191	-216

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

9 ДЕНЬ											
Завтрак											
244	Вареники ленивые с маслом	110	130	15,08	17,82	13,35	15,78	15,59	18,42	244	288
369	Соус молочный сладкий	20	30	0,39	0,58	0,9	1,36	2,65	3,98	20	30
420	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92
	Вафли	12	20	0,84	1,4	2,88	4,8	7,68	12,8	60	100
	ИТОГО:			20,66	25,02	20,88	26,44	32,22	42,76	400	510
Обед											
82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	97	121
	Хлеб ржаной	40	50	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
339	Пюре картофельное	70	80	1,43	1,63	2,24	2,56	9,53	10,90	64	73
301/ 372	Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	60	70	3,67	4,28	4,37	5,10	6,15	7,18	79	92
14	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	60	0,45	0,68	2,47	3,71	1,89	2,83	32	47
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	25,00	85	102
	ИТОГО:			9,94	12,27	26,81	16,9	66,17	81,9	427	529
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	250	5,92	7,41	5,93	7,42	17,93	22,41	149	186
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
416	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
1	Бутерброд с маслом сливочным	20	30	1,23	1,84	3,78	5,66	7,31	10,97	68	102
	ИТОГО:			10,3	12,92	12,43	26,88	38,2	49,2	306	395
	ВСЕГО за 9 день:			40,9	50,21	60,12	70,22	136,59	173,86	1133	1434
	Рекомендуется:			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+4,9	+4,21	+20,12	+19,22	-36,41	-48,14	-57	-96

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества						Энерг. цен- ность, ккал	
				Белки, г		Жиры г		Углеводы, г			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад

10 ДЕНЬ											
Завтрак											
100	Суп молочный с лапшой домашней	200	250	6,05	7,56	5,60	7,00	18,25	22,81	88	110
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
3	Бутерброд с сыром российским	25	30	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180
414	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70	91
	Апельсин	95	100	0,89	0,94	0,11	0,12	11,16	11,75	34	36
	ИТОГО:			14,01	18,03	14,59	17,98	54,6	68,31	331	417
Обед											
87	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39	5,49	4,22	5,27	13,06	16,32	108	135
	Хлеб ржаной	40	50	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
321	Плов из филе птицы	120	140	12,72	14,84	4,41	5,15	20,39	23,79	172	201
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39	0,58	2,45	3,68	1,23	1,85	29	43
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	25,00	85	102
	ИТОГО:			9,21	24,49	11,4	14,52	70,01	86,36	464	575
Уплотненный полдник											
264/ 370	Рыба запеченная с картофелем, с соусом молочным	40/20	50/30	4,91	6,55	3,66	4,88	6,00	8,01	77	103
	Хлеб пшеничный	15	20	1,19	1,59	0,15	0,2	7,25	9,7	35	47
411	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40
	Пряник	12	20	0,66	1,1	0,48	0,8	8,64	14,4	42	70
	ИТОГО:			12,9	9,3	4,3	5,9	28,88	42,1	182	260
	ВСЕГО за 10 день:			36,12	51,82	30,29	38,4	153,49	196,77	977	1252
	Рекомендуется			36	46	40	51	173	222	1190	1530
	Отклонения:			+0,12	+5,82	-9,71	-12,6	-19,51	-25,23	-213	-278

Примечание:

Примерное меню составлено на основании:

- **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

Для профилактики вспышек острых кишечных инфекций и пищевых отравлений и псевдотуберкулеза запрещается приготовление салатов из овощей урожая прошлого года с 15.04 до 15.10.