

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:



Заведующий М.В. Юрченко г. Шахты

Утверждаю « » .2021г.

Директор ООО «Общепит-Юг»



Полупанов Сергей Николаевич

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 3-8 лет, режим пребывания 10 часов

УТВЕРЖДАЮ



ООО "Общепит-Юг" (должность)
 Директор (ФИО)
 Полулянов С.Н. (дата)

СОГЛАСОВАНО
 Директор ООО "Общепит-Юг" (должность)
 Полулянов С.Н. (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Плов бухарский | 200 | 6,80 | 12,20 | 9,00 | 173 | 276 |
| | Бутерброды с маслом | 30/22/8 | 1,56 | 4,24 | 10,70 | 87,18 | 100 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 503 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовые | 450 | 9,88 | 16,68 | 41,40 | 353,74 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | Борщ с капустой и картофелем на кур/б | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 518 |
| | Птица тушеная в соусе с овощами | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| | Салат из свеклы и моркови | 200 | 3,64 | 4,78 | 10,04 | 95,78 | 133 |
| | Компот из смеси сухофруктов + вит, С | 200 | 9,98 | 15,64 | 17,24 | 249,64 | 319/ту |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 0,79 | 6,05 | 4,46 | 76,2 | 52 |
| | Хлеб ржаной | 180/14 | 0,07 | 0,00 | 16,74 | 63,67 | 527 |
| | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 70 | 3,50 | 3,04 | 33,60 | 175,8 | 561 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,2 | 534 |
| | | 250 | 8,72 | 7,54 | 42,24 | 273 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | |
| | | 1610 | 39,10 | 51,37 | 182,02 | 1342,67 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная вязкая молочная | 170 | 8,50 | 9,69 | 9,01 | 157,25 | 262 |
| | Бутерброды с сыром | 35/5/15 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 | 97 |
| | Чай с лимоном | 200/15/8 | 0,26 | 0,00 | 15,20 | 60 | 505 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие (бананы) | 425 | 13,76 | 16,53 | 37,52 | 352,7 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1,50 | 0,10 | 22,07 | 96 | 118 |
| | | 100 | 1,50 | 0,10 | 22,07 | 96 | 96 |
| | | 200 | 3,98 | 5,42 | 21,40 | 150,3 | 95/туг |
| ОБЕД | Суп с рыбными консервами | 200 | 3,98 | 5,42 | 21,40 | 150,3 | 95/туг |
| | Капуста тушеная | 130 | 3,38 | 4,16 | 12,22 | 97,63 | 428 |

| | | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Котлеты рубленые (мясные) | 70 | 4,24 | 4,26 | 13,38 | 110,1 | 299 |
| салат из зеленого горошка (кочервированного) | 50 | 1,49 | 2,59 | 3,12 | 41,8 | 10 |
| Компот из свежих плодов(яблок)+вит,С | 180/14 | 0,14 | 0,14 | 17,01 | 68,08 | 526 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 700 | 18,25 | 17,25 | 96,83 | 614,11 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Сырники из творога запеченные с соусом молочным | 100 | 5,20 | 7,10 | 21,30 | 169,9 | 327 |
| Кефир, | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,4 | 535 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 280 | 10,42 | 11,60 | 28,50 | 265,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1505 | 43,93 | 45,48 | 184,92 | 1328,11 | |
| День 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 1,80 | 1,98 | 18,36 | 98,44 | 273 |
| Кофейный напиток с молоком | 200/10 | 3,60 | 3,22 | 15,52 | 104,3 | 513 |
| Бургеры с повидлом | 40/5/15 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 | 102 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 440 | 7,57 | 9,06 | 59,81 | 350,56 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| Соки фруктовые | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 48,8 | 518 |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 118 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 200 | 0,90 | 0,40 | 19,90 | 95,8 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми(фасолью) на кур/б | 180 | 6,46 | 6,75 | 10,51 | 128,65 | 150 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2,76 | 0,18 | 23,53 | 88,78 | 297 |
| Курица в соусе томатном | 80 | 10,24 | 11,36 | 14,88 | 187,84 | 410 |
| Салат из свеклы с солеными огурцами | 50 | 0,50 | 2,54 | 2,92 | 36,56 | 53 |
| Кисель из яблок + вит, С | 180/18 | 0,07 | 0,07 | 13,64 | 59,09 | 642 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 25 | 2,81 | 0,33 | 17,43 | 83,55 | 176 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 695 | 24,82 | 21,59 | 92,93 | 636,67 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,2 | 534 |
| Булочка "Осенняя" | 70 | 4,13 | 3,04 | 31,57 | 170,2 | 561 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 9,35 | 7,54 | 40,21 | 267,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1585 | 42,64 | 38,59 | 212,85 | 1350,43 | |
| День 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная | 170 | 3,40 | 9,01 | 20,57 | 176,97 | 266 |
| Бургеры с маслом | 30/22/8 | 1,56 | 4,24 | 10,70 | 87,18 | 100 |
| Чай с лимоном | 200/15/8 | 0,26 | 0,00 | 15,20 | 60 | 505 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 114 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | 420 | 6,54 | 13,49 | 53,15 | 358,95 | |
| ЗАВТРАК 2 Плоды свежие (бананы) | | | | | | | 100 | 1,50 | 0,10 | 22,07 | 96 | 118 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | | | | | 100 | 1,50 | 0,10 | 22,07 | 96 | 118 |
| ОБЕД | | | | | | | 180/18/8 | 4,39 | 5,11 | 13,03 | 115,79 | 136 |
| Свекольник (с мясом, сметана) | | | | | | | 80 | 7,64 | 8,18 | 4,96 | 123,98 | 348 |
| Рыба, тушенная в сметанном соусе | | | | | | | 130 | 6,11 | 5,50 | 13,94 | 129,68 | 243 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | | | | | | 50 | 0,50 | 3,06 | 4,99 | 49,47 | 78/55/гу |
| Икра свекольная | | | | | | | 180/14 | 0,14 | 0,14 | 17,01 | 68,08 | 526 |
| Компот из свежих плодов(яблок)+вит, С | | | | | | | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| Хлеб ржаной | | | | | | | 690 | 23,80 | 22,67 | 83,63 | 633,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | 80 | 4,56 | 4,72 | 27,20 | 169,52 | 548 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97,2 | 535 |
| Колбасные изделия, запеченные в тесте(Сосиска в тесте) | | | | | | | 260 | 9,78 | 9,22 | 34,76 | 266,72 | |
| ряженка | | | | | | | 1470 | 41,62 | 45,48 | 193,61 | 1354,87 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | | 1470 | 41,62 | 45,48 | 193,61 | 1354,87 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | 100 | 4,93 | 12,20 | 15,50 | 191,51 | 330 |
| Зразы творожные с изюмом со сметанным-масленным соусом | | | | | | | 35/5/15 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 | 97 |
| Бутерброды с сыром | | | | | | | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 503 |
| Чай с сахаром | | | | | | | 335 | 8,81 | 18,80 | 37,15 | 350,92 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | | | | | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 48,8 | 518 |
| Соки фруктовые | | | | | | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 118 |
| Плоды свежие (яблоки) | | | | | | | 200 | 0,90 | 0,40 | 19,90 | 95,8 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | | | | | 180/25 | 1,58 | 3,65 | 8,57 | 73,44 | 162 |
| ОБЕД | | | | | | | 130 | 2,60 | 0,52 | 21,19 | 100,1 | 426 |
| Суп-лапша домашняя (курицей) | | | | | | | 70 | 10,57 | 9,66 | 15,96 | 193,06 | 301гу |
| Картофель отварной (без масла) | | | | | | | 60 | 2,84 | 3,76 | 8,32 | 77,07 | 54 |
| Тефтели из печени с рисом(соус сметанный) | | | | | | | 180/14 | 0,07 | 0,00 | 16,74 | 63,67 | 527 |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | | | | | | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит, С | | | | | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | 680 | 21,92 | 18,19 | 95,56 | 630,04 | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | 70 | 1,54 | 5,74 | 26,67 | 164,5 | 607 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,2 | 534 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | 250 | 6,76 | 10,24 | 35,31 | 261,7 | |
| Вафли | | | | | | | 1465 | 38,39 | 47,63 | 187,92 | 1338,46 | |
| Молоко кипяченое | | | | | | | 150 | 2,76 | 0,18 | 23,53 | 88,78 | 297 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | | 150 | 2,76 | 0,18 | 23,53 | 88,78 | 297 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | 150 | 2,76 | 0,18 | 23,53 | 88,78 | 297 |
| Макаронные изделия отварные | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,70 | 63 306 |
| | Чай с лимоном | 200/15/8 | 0,26 | 0,00 | 15,20 | 60 505 |
| | Бутерброды с маслом | 30/22/8 | 1,56 | 4,24 | 10,70 | 87,18 100 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 440 | 10,98 | 9,26 | 56,81 | 333,76 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовые | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 97,6 518 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 97,6 |
| ОБЕД | 1 Рассольник ленинградский на кур/б со сметаной | 200/8 | 3,94 | 5,50 | 14,12 | 120,44 139 |
| | Плов из отварной птицы | 200 | 13,20 | 24,80 | 10,40 | 312,2 411 |
| | салат из зеленого горошка (косервированного) | 50 | 1,49 | 2,59 | 3,12 | 41,8 10 |
| | Кисель из яблок + вит, С | 180/18 | 0,07 | 0,07 | 13,64 | 59,09 642 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 114 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 115 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 690 | 22,96 | 33,56 | 66,06 | 656,23 |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 70 | 3,50 | 3,04 | 33,60 | 175,8 561 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,2 534 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 8,72 | 7,54 | 42,24 | 273 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1580 | 43,66 | 50,36 | 185,31 | 1360,59 |
| День 7 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 170 | 1,97 | 2,91 | 25,84 | 137,41 268 |
| | Какао с молоком | 200/25 | 2,98 | 2,00 | 16,40 | 95,52 509 |
| | Бутерброды с сыром | 35/5/15 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 97 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 425 | 9,95 | 11,75 | 55,55 | 368,38 |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1,50 | 0,10 | 22,07 | 96 118 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 1,50 | 0,10 | 22,07 | 96 |
| ОБЕД | Суп с рыбными консервами | 200 | 3,98 | 5,42 | 21,40 | 150,3 95/луг |
| | Тефтели мясные (молочный соус) | 70 | 6,82 | 7,35 | 17,64 | 164,01 304т |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,82 | 3,35 | 16,21 | 106,31 429 |
| | Салат из свеклы с солеными огурцами | 50 | 0,50 | 2,54 | 2,92 | 36,56 53 |
| | Компот из свежих плодов(яблок)+вит, С | 180/14 | 0,14 | 0,14 | 17,01 | 68,08 526 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 114/1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 115 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 690 | 18,52 | 19,40 | 99,96 | 647,96 |
| ПОЛДНИК | Вареники ленивые со сметано-масленным соусом | 100 | 9,40 | 8,10 | 19,45 | 188,3 331 |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Кефир, | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,4 | 535 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 280 | 14,62 | 12,60 | 26,65 | 283,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1495 | 44,59 | 43,85 | 204,23 | 1396,04 | |
| День 8 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 170 | 3,16 | 1,97 | 29,60 | 148,78 | 254 |
| Каша гречневая вязкая молочная | | | | | | |
| Бутерброды с повидлом | 40/5/15 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 | 102 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,02 | 58,76 | 503 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 5,53 | 5,83 | 70,55 | 355,36 | |
| ЗАВТРАК 2 | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 518 |
| Соки фруктовые | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| ОБЕД | 180/18 | 4,81 | 2,52 | 14,02 | 97,99 | 149 |
| 1Суп картофельный с бобовыми гороховый (с мясом) | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2,76 | 0,18 | 23,53 | 88,78 | 297 |
| Котлеты (куриные) припущенные | 70 | 11,13 | 11,89 | 8,80 | 186,75 | 417 |
| Салат из свеклы отварной | 40 | 0,60 | 2,20 | 3,36 | 35,6 | 51 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит, С | 180/14 | 0,07 | 0,00 | 16,74 | 63,67 | 527 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 680 | 23,63 | 17,39 | 91,23 | 595,49 | |
| ПОЛДНИК | 70 | 3,86 | 7,34 | 20,93 | 165,26 | 585 |
| Булочка молочная | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,2 | 534 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 9,08 | 11,84 | 29,57 | 262,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1560 | 39,24 | 35,06 | 211,55 | 1297,75 | |
| День 9 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 150 | 6,45 | 12,57 | 6,45 | 164,73 | 307 |
| Омлет натуральный | | | | | | |
| Бутерброды с сыром | 35/5/15 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 | 97 |
| Чай с лимоном | 200/15/8 | 0,26 | 0,00 | 15,20 | 60 | 505 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 425 | 13,43 | 19,49 | 47,96 | 419,38 | |
| ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 118 |
| Плоды свежие (яблоки) | | | | | | |
| Соки фруктовые | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 48,8 | 518 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 200 | 0,90 | 0,40 | 19,90 | 95,8 | |
| ОБЕД | 200/18 | 4,44 | 6,58 | 8,30 | 110,62 | 133 |
| Борщ с капустой и картофелем (с мясом) | | | | | | |
| Рис отварной | 130 | 3,35 | 4,07 | 34,74 | 188,96 | 419 |
| Рыба, тушенная с овощами | 80 | 8,40 | 7,44 | 20,08 | 180,88 | 374 |
| Овощи натуральные соленые (огурцы) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,5 | 107 |
| Кисель из яблок + вит, С | 180/18 | 0,07 | 0,07 | 13,64 | 59,09 | 642 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 114 |

| | | | | | | |
|--|------------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 710 | 21,68 | 18,89 | 107,31 | 692,25 | |
| Оладьи из творога запеченные с соусом молочным ряженка | 100 | 4,56 | 6,52 | 39,20 | 233,72 | 329 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97,2 | 535 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 280 | 9,78 | 11,02 | 46,76 | 330,92 | |
| День, 10 | 1615 | 45,79 | 49,80 | 221,93 | 1538,35 | |
| ЗАВТРАК | 170 | 5,02 | 4,30 | 16,56 | 125,54 | 171 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200/25 | 2,98 | 2,00 | 16,40 | 95,52 | 509 |
| Какао с молоком | 30/22/8 | 1,56 | 4,24 | 10,70 | 87,18 | 100 |
| Бутерброды с маслом | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 420 | 10,88 | 10,78 | 50,34 | 343,04 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 100 | 1,50 | 0,10 | 22,07 | 96 | 118 |
| Плоды свежие (бананы) | 200/20/20 | 2,00 | 5,40 | 23,80 | 151,8 | 146 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 1,50 | 0,10 | 22,07 | 96 | |
| ОБЕД | 130 | 2,82 | 3,35 | 16,21 | 106,31 | 429 |
| Суп картофельный с клецками (с курицей) | 80 | 11,12 | 10,46 | 3,10 | 146,66 | 403 |
| Картофельное пюре | 50 | 1,49 | 2,59 | 3,12 | 41,8 | 10 |
| Салат из зеленого горошка (косервированного) | 180/14 | 0,07 | 0,00 | 16,74 | 63,67 | 527 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит. С | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 115 |
| Хлеб ржаной | 700 | 21,76 | 22,40 | 87,75 | 632,94 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 40 | 1,40 | 2,32 | 26,65 | 133,08 | 609 |
| Печенье | 45 | 1,17 | 1,42 | 7,37 | 46,39 | 608 |
| зефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,2 | 534 |
| Молоко кипяченое | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 265 | 7,79 | 8,24 | 42,66 | 276,67 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1485 | 41,93 | 41,52 | 1987,29 | 1348,65 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 15370 | 425,28 | 453,98 | 13717,87 | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ОТ СУТОЧНОЙ | | | | | | |
| ПОТРЕБНОСТИ: (потребность суточная в пищевых | | | | | | |
| веществах, энергии 1800ккал/сут для детейот3-8лет) | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период | 1537 | 42,528 | 45,398 | 198,729 | 1371,787 | |
| в % от калорийности | | 12,4 | 30,00 | 57,95 | 13717,87 | |

Рецептуры с пометкой/и/оп рецептуры на основе нежекузованных 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 организация Могильский М.П.2016г