

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»  
(ООО «КШП «Подросток»)

Утверждено:  
Заведующая МДОУ № \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Примерное 10 – дневное меню  
района питания детей дошкольного возраста (1 – 3 года)  
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:  
1. Зав. производством Л.И.Иванова  
2. Калькулятор С.В.Иванова



"Комбинат школьного питания "Подрасток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	0,00	99*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	5,72	7,52	23,26	182,72	1,22	272*
Завтрак 1	Чай с молоком	170	2,50	2,21	13,49	83,94	1,11	394**
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>365</b>	<b>10,52</b>	<b>14,10</b>	<b>51,55</b>	<b>374,56</b>	<b>2,33</b>
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	2,28	51*
Обед	Суп картофельный с рыбой	170	6,69	3,28	10,30	97,58	8,24	156*
Обед	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69	288**
Обед	Пюре картофельное с морковью	100	1,90	3,08	12,00	83,40	10,49	322**
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	0,00	15,07	60,75	0,60	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
<b>Итого за Обед</b>			<b>610</b>	<b>24,67</b>	<b>21,90</b>	<b>67,41</b>	<b>565,83</b>	<b>22,30</b>
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	0,00	589*
<b>Итого за Полдник</b>			<b>200</b>	<b>8,60</b>	<b>6,08</b>	<b>35,41</b>	<b>230,83</b>	<b>1,05</b>
Ужин	Вареники ленивые	120	16,96	12,90	16,39	249,70	0,06	331*
Ужин	Соус молочный сладкий	35	0,67	1,57	4,63	35,52	0,10	351**
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,95	0,52	15,75	81,45	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>			<b>400</b>	<b>20,68</b>	<b>14,99</b>	<b>51,77</b>	<b>426,67</b>	<b>0,16</b>
<b>Итого за День</b>			<b>1725</b>	<b>65,52</b>	<b>57,22</b>	<b>225,94</b>	<b>1 687,89</b>	<b>28,84</b>

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	170	3,47	3,17	25,50	138,72	1,45	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>13,75</b>	<b>13,40</b>	<b>66,20</b>	<b>435,42</b>	<b>2,90</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	30	0,40	1,85	2,53	28,44	3,07	45**
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,67	11,94	86,94	5,41	76**
Обед	Жаркое по - домашнему	160	19,57	4,48	17,40	192,92	6,82	276**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72,00	3,22	526*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>24,13</b>	<b>10,39</b>	<b>63,95</b>	<b>450,80</b>	<b>18,52</b>	
Полдник	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>12,78</b>	<b>10,51</b>	<b>21,48</b>	<b>231,46</b>	<b>1,21</b>	
Ужин	Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,23	118,50	24,55	132**
Ужин	Суфле из рыбы	80	13,60	6,80	3,48	129,62	0,27	268**
Ужин	Чай с джемом	200	0,04	-	11,09	44,20	-	392**
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>19,24</b>	<b>12,83</b>	<b>42,40</b>	<b>364,72</b>	<b>24,82</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 770</b>	<b>70,95</b>	<b>47,28</b>	<b>213,83</b>	<b>1 572,40</b>	<b>50,45</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

До 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	1,20	4,20	20,40	124,00	0,10	102*
Завтрак 1	Пудинг творожный запеченный	100	13,80	12,83	21,41	258,00	0,20	325*
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	4,48	30,45	0,09	351**
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>15,66</b>	<b>18,38</b>	<b>59,97</b>	<b>467,35</b>	<b>2,91</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	1,50	36*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,67	11,94	5,41	7,41	140*
Обед	«Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	100	2,03	3,20	13,61	91,50	12,10	321**
Обед	Компот из апельсинов с яблоками	140	0,35	0,14	15,54	65,10	8,12	529*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>14,93</b>	<b>19,99</b>	<b>65,40</b>	<b>416,63</b>	<b>30,75</b>	
Полдник	Варенец	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Булочка Алтайская	50	4,30	2,50	26,40	145,00	1,00	577*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,65</b>	<b>6,25</b>	<b>32,40</b>	<b>220,00</b>	<b>2,05</b>	
Ужин	Макаронные изделия отварные	110	4,13	0,49	21,28	106,26	0,08	297*
Ужин	Котлеты рубленые из птицы	50	7,85	8,04	8,31	136,66	0,41	305**
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>20,41</b>	<b>14,00</b>	<b>52,79</b>	<b>421,32</b>	<b>3,09</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1660</b>	<b>60,25</b>	<b>59,22</b>	<b>225,26</b>	<b>1 595,80</b>	<b>53,80</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/20	1,54	4,29	9,88	84,40	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	190	6,46	7,72	24,81	192,85	2,09	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	170	3,06	2,79	21,25	122,40	1,09	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>385</b>	<b>11,06</b>	<b>14,80</b>	<b>55,94</b>	<b>399,65</b>	<b>3,18</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье"	40	0,58	6,03	2,55	66,47	2,66	13***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,40	12,09	86,40	6,92	149*
Обед	Капуста, тушенная с отварными курицами	130	12,58	14,47	5,71	192,07	42,89	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	20,25	82,50	0,37	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,62	0,46	13,60	72,40	0,00	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>17,98</b>	<b>24,36</b>	<b>54,20</b>	<b>499,84</b>	<b>52,84</b>	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*
Полдник	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00	-	607*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>5,16</b>	<b>22,66</b>	<b>160,00</b>	<b>1,26</b>	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	160	3,04	4,92	19,20	133,44	16,78	322**
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/30	8,06	2,83	8,73	92,45	0,31	261**
Ужин	Чай с сахаром	150	0,08	-	11,25	45,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>420</b>	<b>12,70</b>	<b>7,91</b>	<b>49,02</b>	<b>317,89</b>	<b>17,09</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 715</b>	<b>48,12</b>	<b>52,83</b>	<b>196,52</b>	<b>1 447,88</b>	<b>89,37</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,66	5,23	18,94	146,00	0,90	171*
Завтрак 1	Чай с джемом	180	0,02	-	9,97	39,97	-	392**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>9,76</b>	<b>8,00</b>	<b>38,75</b>	<b>267,27</b>	<b>0,97</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат "Степной"	60	1,08	4,66	8,10	78,46	9,23	11***
Обед	Свекольник	180	1,55	3,19	8,65	69,84	6,59	136*
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120/30	11,14	7,13	15,99	172,89	15,81	298**
Обед	Компот из апельсинов	150	0,32	0,07	25,49	103,95	9,66	374**
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>16,37</b>	<b>15,29</b>	<b>72,99</b>	<b>495,64</b>	<b>41,29</b>	
Полдник	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	535*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	117,99	-	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,66</b>	<b>5,20</b>	<b>27,80</b>	<b>187,99</b>	<b>0,98</b>	
Ужин	Картофель отварной	150	2,85	4,30	22,99	142,35	21,00	318**
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	100	15,87	4,53	3,21	117,50	0,37	249**
Ужин	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,88	98,77	1,31	394**
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>490</b>	<b>24,31</b>	<b>11,90</b>	<b>55,68</b>	<b>431,02</b>	<b>22,68</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 820</b>	<b>59,15</b>	<b>40,54</b>	<b>215,02</b>	<b>1 471,92</b>	<b>68,92</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	1,20	4,20	20,40	124,00	0,10	102*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,42	6,88	25,92	183,52	1,22	274*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	26,31	1,04	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>8,50</b>	<b>13,72</b>	<b>66,32</b>	<b>333,83</b>	<b>2,36</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	2,28	51*
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	4,46	4,04	45,56	91,24	6,92	154*
Обед	Биточки рубленые	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,10	282**
Обед	Макаронные изделия отварные	100	3,76	0,45	19,35	96,60	-	297*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	-	15,07	60,75	0,60	531*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,97	0,35	10,20	54,30	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>21,89</b>	<b>15,12</b>	<b>104,53</b>	<b>498,61</b>	<b>9,90</b>	
Полдник	Варенец	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*
Полдник	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>22,08</b>	<b>173,40</b>	<b>1,26</b>	
Ужин	Залепанка морковная	200	5,76	12,08	34,66	270,00	3,63	153**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,76	22,22	0,02	354**
Ужин	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>440</b>	<b>8,55</b>	<b>13,80</b>	<b>64,86</b>	<b>417,62</b>	<b>6,17</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1710</b>	<b>46,71</b>	<b>49,25</b>	<b>277,59</b>	<b>1 513,46</b>	<b>22,69</b>	

"Комбинат школьного питания "Подрасток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,96	24,68	172,32	1,10	268*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	170	2,58	2,17	12,83	63,79	1,04	513*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>365</b>	<b>9,84</b>	<b>12,50</b>	<b>52,31</b>	<b>344,01</b>	<b>2,14</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат "Зимний"	30	0,57	3,82	3,60	51,13	4,32	25***
Обед	Суп картофельный с рыбой	170	6,69	3,28	10,30	97,58	8,24	156*
Обед	Гуляш из говядины	60	10,29	10,99	2,10	148,50	0,64	373*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,20	24,70	168,70	0,00	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72,00	3,22	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	0,00	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>26,25</b>	<b>23,91</b>	<b>71,62</b>	<b>610,31</b>	<b>16,42</b>	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Пирожки	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	608*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,30</b>	<b>6,10</b>	<b>43,50</b>	<b>258,00</b>	<b>1,05</b>	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы	50	8,87	8,04	8,31	136,66	0,41	305**
Ужин	Капуста тушеная	180	3,70	5,81	16,96	135,18	30,79	336**
Ужин	Чай с сахаром	160	0,08	-	12,00	48,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>420</b>	<b>14,93</b>	<b>14,09</b>	<b>52,03</b>	<b>390,34</b>	<b>31,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>59,37</b>	<b>56,75</b>	<b>239,26</b>	<b>1 692,66</b>	<b>53,81</b>	

"Комбинат школьного питания "Подросток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,12	4,72	17,07	131,40	0,82	171*
Завтрак 1	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	62,00	-	306*
Завтрак 1	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,30	88,89	1,18	394**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>430</b>	<b>16,96</b>	<b>14,43</b>	<b>41,51</b>	<b>363,59</b>	<b>2,07</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>	<b>12,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	30	0,40	1,85	2,53	28,44	3,07	45**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,37	5,31	56,44	12,55	147*
Обед	"Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	100	2,03	3,20	13,61	91,50	12,10	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	-	21,75	91,50	-	516*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>15,70</b>	<b>18,37</b>	<b>66,91</b>	<b>491,90</b>	<b>29,34</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,15</b>	<b>4,85</b>	<b>34,10</b>	<b>217,00</b>	<b>1,15</b>	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	11,33	13,52	23,66	251,31	2,08	320*
Ужин	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,97	30,45	0,09	351**
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,62	0,46	13,60	72,40	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>20,32</b>	<b>20,33</b>	<b>50,83</b>	<b>460,16</b>	<b>4,77</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1790</b>	<b>63,23</b>	<b>58,48</b>	<b>216,35</b>	<b>1 639,65</b>	<b>49,33</b>	

**"Комбинат школьного питания "Подросток"**  
**Примерное 10-дневное меню**

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,43	0,25	21,18	106,36	-	102*
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	160	6,24	7,55	28,64	226,88	1,13	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	1,04	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>11,55</b>	<b>10,44</b>	<b>69,82</b>	<b>448,44</b>	<b>2,17</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>250</b>	<b>1,30</b>	<b>0,70</b>	<b>27,90</b>	<b>130,50</b>	<b>17,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье"	40	0,58	6,03	2,55	66,47	2,66	13***
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,17	4,74	10,92	95,40	14,22	59**
Обед	Рагу из овощей	100	2,00	5,35	8,50	90,00	7,65	201*
Обед	Котлеты рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	282**
Обед	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	19,93	81,79	2,47	528*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,97	0,35	10,20	54,30	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>16,28</b>	<b>23,55</b>	<b>61,52</b>	<b>525,21</b>	<b>27,09</b>	
Полдник	Варенец	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	536*
Полдник	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>11,50</b>	<b>8,36</b>	<b>31,88</b>	<b>257,40</b>	<b>1,20</b>	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13,31	7,40	18,89	195,82	7,31	346*
Ужин	Чай с джемом	200	0,05	-	11,10	44,42	-	392**
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>430</b>	<b>15,64</b>	<b>7,64</b>	<b>44,75</b>	<b>310,74</b>	<b>7,31</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1840</b>	<b>56,27</b>	<b>50,69</b>	<b>235,87</b>	<b>1 672,29</b>	<b>54,77</b>	

**"Комбинат школьного питания "Подросток"**  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*
Завтрак 1	Омлет натуральный	110	9,98	14,72	2,53	179,38	0,33	307*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>18,02</b>	<b>20,27</b>	<b>33,19</b>	<b>363,18</b>	<b>1,70</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат "Степной"	40	0,72	3,11	5,40	52,31	6,15	11***
Обед	Суп "Бабушкин"	200	5,95	6,03	11,15	120,47	1,20	86**
Обед	Курица в соусе с томатом	45	5,09	5,08	1,53	72,00	0,85	410*
Обед	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100	3,00	3,90	16,90	115,80	8,30	60***
Обед	Компот из апельсинов	150	0,32	0,06	25,47	103,95	9,60	374**
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>565</b>	<b>17,36</b>	<b>18,42</b>	<b>75,21</b>	<b>535,03</b>	<b>26,10</b>	
Полдник	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	174,00	1,20	536*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,50</b>	<b>6,22</b>	<b>31,25</b>	<b>272,33</b>	<b>1,20</b>	
Ужин	Запеканка овощная	180	5,94	11,79	26,64	236,70	5,21	240*
Ужин	Флоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	
Ужин	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,95	0,52	15,30	81,45	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455</b>	<b>9,18</b>	<b>12,51</b>	<b>60,52</b>	<b>396,55</b>	<b>12,73</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 720</b>	<b>56,11</b>	<b>57,57</b>	<b>219,97</b>	<b>1 657,09</b>	<b>44,73</b>	

\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.

	Б	Ж	У	ККАЛ
Среднее значение за период	58,15	51,82	204,07	1573,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	33%	58%	

