

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

Утверждено:
Заведующая МДОУ № _____
Ф.И.О. _____

Примерное 10 – дневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы

Составители:
1. Зав. производством
2. Бухгалтер – кассир
«КШП «Подросток»
г. Оренбург



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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1									
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*	
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	190	6,80	8,93	27,36	216,98	1,46	272*	
Завтрак 1	Чай с молоком	180	2,65	2,34	14,29	88,88	1,17	394**	
Итого за Завтрак 1		405	11,75	15,64	56,45	413,76	2,63		
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*	
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	51*	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,11	114,80	9,70	156*	
Обед	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69	288**	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,21	24,70	168,70	-	243*	
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	170	0,25	-	17,08	68,85	0,68	531*	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*	
Итого за Обед		660	29,99	25,71	85,61	694,25	14,49		
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*	
Полдник	Пянники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	-	608*	
Итого за Полдник		250	8,75	7,35	45,50	283,00	1,40		
Ужин	Вареники ленивые	150	21,20	16,13	20,49	312,13	0,08	331*	
Ужин	Соус сметанный	50	0,77	5,31	1,69	57,65	0,04	451*	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,27	0,57	17,50	90,50	-	116*	
Итого за Ужин		450	25,34	22,01	54,68	520,28	0,12		
Итого за День		1 915	76,88	70,86	262,04	2 001,29	21,64		

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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	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	200	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508*
Итого за Завтрак 1		440	14,64	13,61	70,62	464,20	2,75	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,90	136,00	27,80	20**
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Жаркое по - домашнему	200	24,46	5,60	21,75	241,16	8,53	276**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30	526*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	45	2,94	0,51	15,30	81,45	-	116*
Итого за Обед		745	31,18	20,49	83,32	651,21	46,65	
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	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*
Итого за Полдник		260	14,52	12,01	23,88	261,46	1,63	
Ужин	Рагу из овощей	250	5,00	13,34	21,25	225,00	19,13	201*
Ужин	Курник с птицей	50	5,80	5,30	8,60	106,00	0,00	744****
Ужин	Кисель с витаминами "Кисельк Валетек"	150	-	-	13,80	55,50	15,00	633*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		500	14,60	19,04	68,25	504,00	34,13	
Итого за День		2 095	75,99	65,30	265,87	1 970,87	88,16	

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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
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	110	15,18	14,12	23,55	283,80	0,22	325*
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	7,47	50,75	0,15	351**
Завтрак 1	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Итого за Завтрак 1		400	17,43	20,57	66,62	519,55	3,27	
Завтрак 2	Флоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	121*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,65	95,00	10,30	133*
Обед	«Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,51	0,54	23,22	115,92	0,00	297*
Обед	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,43	0,17	18,87	79,05	9,86	529*
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-	114*
Итого за Обед		760	20,45	24,64	89,07	656,49	28,78	
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Булочка Алтайская	60	5,16	3,00	31,68	174,00	1,20	577*
Итого за Полдник		260	10,96	8,00	39,68	274,00	2,60	
Ужин	Картофельное пюре	150	3,04	4,80	20,40	137,25	18,60	321**
Ужин	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	65	6,75	13,58	-	149,50	-	400*
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
Итого за Ужин		465	18,88	23,97	47,00	483,25	21,20	
Итого за день		2 035	68,32	77,78	257,07	2 003,79	70,85	

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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	6,80	8,12	26,11	203,00	2,20	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	514*
Итого за Завтрак 1		435	12,30	15,19	56,81	389,90	3,50	
Завтрак 2	Флоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,87	9,05	3,83	99,71	4,00	13***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	6,94	149*
Обед	Капуста, тушенная с отварными курами	200	19,36	22,28	8,79	295,50	65,99	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	170	0,42	-	22,95	93,50	0,43	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
Итого за Обед		678	25,65	35,30	63,99	661,99	77,36	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	-	607*
Итого за Полдник		250	7,20	6,65	46,65	275,00	1,40	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,61	18,00	125,07	15,73	322**
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	100/30	9,86	3,47	10,67	113,00	0,38	261**
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		530	16,61	8,48	68,27	415,57	16,11	
Итого за день		2 043	62,36	66,22	250,42	1 812,96	113,37	

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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	230	6,54	6,03	21,81	167,90	1,05	171*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,94	2,60	15,88	98,75	1,30	394**
Итого за Завтрак 1		470	14,32	11,48	52,45	371,45	2,42	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Степной"	100	1,81	7,78	13,50	130,78	15,38	11***
Обед	Свекольник	250	2,17	4,45	12,02	97,00	9,17	136*
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	190	14,65	10,54	22,37	243,03	20,43	298**
Обед	Компот из апельсинов	200	0,43	0,08	33,97	138,60	12,88	374**
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Обед		790	22,86	23,25	106,46	726,91	57,86	
Полдник	Кефир	190	5,51	4,75	7,60	95,00	1,33	535*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	117,99	-	560*
Итого за Полдник		250	9,11	6,45	29,80	212,99	1,33	
Ужин	Картофель отварной	150	2,85	4,30	23,00	142,35	21,00	318**
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	150	23,81	6,79	4,82	176,25	0,55	249**
Ужин	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	180	-	-	16,56	66,60	0,00	633*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
Итого за Ужин		530	29,95	11,68	61,38	475,70	21,55	
Итого за День		2 190	77,29	53,01	269,89	1 877,05	86,16	

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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 6									
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	180	4,98	7,75	29,16	206,46	1,38	274*	
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	508*	
Итого за Завтрак 1		400	9,42	14,92	72,06	460,06	2,65		
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*	
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00		
Обед	Салат из свежеты отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	51*	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,78	5,23	58,97	118,08	8,96	154*	
Обед	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	282**	
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,09	297*	
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	-	20,10	81,00	0,80	531*	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*	
Итого за Обед		700	25,84	18,50	132,72	612,24	13,39		
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*	
Полдник	Курник с птицей	50	5,80	5,30	8,60	106,00	0,00	744****	
Итого за Полдник		250	11,60	10,30	16,60	206,00	1,40		
Ужин	Запеканка морковная	250	7,20	15,10	43,32	337,50	4,54	153**	
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,75	22,21	0,01	354**	
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*	
Итого за Ужин		528	10,88	17,14	76,59	507,59	7,35		
Итого за День		2 028	58,79	61,01	317,77	1 875,89	27,79		

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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,56	15,10	75,05	1,23	513*
Итого за Завтрак 1		425	11,54	14,39	60,76	398,35	2,61	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Зимний"	60	1,60	7,66	7,20	102,27	8,65	25***
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Гуляш из говядины	80	13,73	14,66	2,80	198,00	0,86	373*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,20	24,70	150,51	-	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,40	3,87	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
Итого за Обед		668	26,32	32,35	85,08	720,66	19,40	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
Итого за Полдник		260	14,52	12,01	23,88	261,46	1,63	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	100	11,24	7,42	17,31	181,25	15,69	259**
Ужин	Капуста тушеная	200	4,11	6,45	18,84	150,20	34,21	336**
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Ужин		530	17,73	14,11	65,91	461,95	49,90	
Итого за День		2 033	71,16	73,01	255,43	1 932,42	76,54	

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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,24	18,96	146,00	0,91	171*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,95	2,60	15,88	98,76	1,31	394**
Завтрак 1	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	62,00	-	306*
Итого за Завтрак 1		480	13,47	15,29	49,90	411,56	2,29	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	8,43	94,80	10,25	45**
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,82	83,00	18,47	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	130	2,64	4,16	17,68	118,95	16,12	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,80	0,00	516*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Обед		790	19,55	25,40	93,58	677,57	46,46	
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
Итого за Полдник		250	10,60	6,10	36,10	242,00	1,50	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	150	13,07	15,60	27,30	289,97	4,99	320*
Ужин	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,42	0,09	351**
Ужин	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	118*
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржаной - пшеничный	40	2,60	0,44	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		470	22,24	22,59	59,36	522,29	12,68	
Итого за День		2 140	66,91	69,53	258,74	1 943,42	65,93	

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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,43	0,25	21,18	106,36	-	102*
Завтрак 1	Каша пшениная молочная жидкая	180	7,02	8,50	32,22	255,24	1,28	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,39	2,96	22,50	129,60	1,16	508*
Итого за Завтрак 1		400	11,84	11,71	75,90	491,20	2,44	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	121*
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,73	5,94	13,67	119,25	17,78	59**
Обед	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	135,00	11,48	201*
Обед	Котлеты рубленые	80	12,43	9,23	12,56	182,99	0,11	282**
Обед	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	2,97	528*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,28	0,58	17,00	90,50	-	116*
Итого за Обед		810	23,61	32,86	86,27	739,44	39,34	
Полдник	Варенец	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	536*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	-	589*
Итого за Полдник		250	14,25	8,73	46,41	329,83	1,20	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	14,66	8,15	20,80	215,41	8,06	346*
Ужин	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	180	-	-	16,56	66,60	18,00	633*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		450	18,46	8,55	61,96	399,51	26,06	
Итого за День		2 060	68,76	62,45	285,24	2 030,48	84,04	

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

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*
Завтрак 1	Драчена	120	13,68	18,12	7,68	248,40	0,24	318*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*
Завтрак 1	Фрукты свежие (апельсины)	50	0,45	0,10	4,05	26,25	30,00	118*
Итого за Завтрак 1		410	22,17	23,77	42,39	458,45	31,61	
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*
Итого за Завтрак 2		200	1,10	0,50	23,00	107,00	12,00	
Обед	Салат "Стелной"	60	1,09	4,67	8,10	78,47	9,23	11***
Обед	Суп "Бабушкин"	200	5,96	6,04	11,16	120,48	1,20	86**
Обед	Курица в соусе с томатом	50	5,66	5,62	1,71	80,00	0,96	410*
Обед	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	140	4,20	5,46	23,66	162,12	11,62	60***
Обед	Компот из апельсинов	200	0,43	0,08	33,97	138,60	12,88	374**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
Итого за Обед		700	20,63	22,46	95,60	670,17	35,89	
Полдник	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	536*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*
Итого за Полдник		250	13,00	7,82	35,50	272,33	1,20	
Ужин	Запеканка овощная	200	6,60	13,10	29,60	263,00	16,90	240*
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		450	10,50	13,50	69,40	441,50	19,70	
Итого за День		2 010	67,40	68,05	265,89	1 949,45	100,40	

* 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	67,7	64,06	264,42	1894,99
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	32%	56%	

Накопительная ведомость (детские салы)

Наименование продуктов	Норма	-5%	Дни										Итого за 10 дней	Итого за 1 день				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
Кон-но продукты по возрасту 3-7 лет																		
Молоко и кисломолочные продукты	450	428	454	411	443	460	401	328	355	671	436	351		4310	431			
Творог, творожные изделия	40	38	104	45	90	—	20	—	45	56	—	20		380	38			
Сметана	11	10,5	4	2	8	8	10	13	9	10	20	21		105	10,5			
Сыр твердый	6	5,7	—	10	—	15	10	—	14	—	—	10		59	5,9			
Мясо	55	52,2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Трени (суши и ветчина)	24	22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Рыба-оде	37	35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Колбасные изделия	6,9	6,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Яйцо куриное столовое	24	22,8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Керто-дег	140	133	8,4	14,12	10,4	—	26,84	41,6	6	46	1,6	90,00		244,96	24,96			
Овощи, зелень	260	247	100	127	198	184	163	80	30	154	171	141		1348	134,8			
Фрукты (ягоды) свежие	100	95	78	381	193	279	255	244	365	224	249	211		2479	247,9			
Фрукты (ягоды) сухие	11	10,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Сок фруктов (овощные)	100	95	31	—	12	26	—	37	—	—	—	—		106	10,6			
Пантале витаминизированные	50	47,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Хлеб ржаной (жарно-пшеничный)	50	47,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80	76	50	45	50	48	50	48	48	40	50	50		479	47,9			
Крупы (ячмень), бобы	43	40,8	82	80	70	80	80	84	81	80	90	90		777	77,7			
Макаронные изделия	12	11,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Мука пшеничная хлебопекарная	29	27,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
Масло коровье сливочное	21	19,9	25	10	50	7	30	4	10	40	52	49		126	12,6			
Масло растительное	11	10,4	27	19	20	21	22	18	13	28	22	25		277	27,7			
Кондитерские изделия	20	19	3	16	16	14	10	2	17	7	13	18		215	21,5			
Чай, витаминизированный	0,6	0,57	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—		116	11,6			
Каво-порошок	0,6	0,57	1	0,5	1	0,5	0,5	1	—	—	—	—		190	19			
Соевый напиток	1,2	1,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		6,05	0,6			
Сахар	47	44,6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		6	0,6			
Прожарка хлебопекарная	0,5	0,47	53	41	44	41	49	56	38	48	40	42		452	45,2			
Мука картофельная (крахмал)	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		5	0,5			
Соль пищевая поваренная	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—			
	—	5,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		57	5,7			