

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием воспитанников дошкольных групп при общеобразовательных организациях (возрастные группы: от 1 до 3х лет и от 3х до 7 лет) (10-ти дневное)

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет

День 1

Сборник рецептов блюд приобщения к культуре.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак											
182	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	150	180	5,32	6,39	8,70	10,44	30,18	36,22	221,58	265,90
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6
701	хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,48	0,48	10,68	10,68	52,20	52,20
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	365	425	9,41	10,49	13,14	14,88	81,01	89,30	446,38	499,70
2-ой завтрак											
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
	Итого	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
Обед											
101	икра кабачковая консервированная	20	30	0,250	0,488	0,320	0,480	2,053	3,080	22	31,200
135	суп из овощей со сметаной	155	185	1,93	2,25	2,81	3,38	12,75	15,30	85,63	102,75
431	печенье по-строгановски	60	90	8,77	13,15	6,53	9,80	1,50	2,25	99,99	150,00
305	рис припущенный	110	110	2,400	2,400	6,000	6,000	23,800	23,800	133,3	133,300
342	компот из свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,405	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	535	635	16,10	21,05	16,60	20,34	73,42	81,19	498,03	588,45
Полдник											
п.т.	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	180	210	5,15	5,16	5,32	5,32	37,35	39,60	219,00	228,00
	Всего	1180	1370	31,06	37,11	35,45	40,94	201,58	219,89	1210,41	1363,15
Аскорбиновая кислота на 10 дней 2 грамма											
Норма по СанПин 75%+- 5%											
29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440											

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет

День 2

Сборник рецептов блюд приобщения к культуре.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

182	каша рисовая молочная жидкая маслом и сахаром	150	180	3,51	4,22	4,15	4,99	10,74	12,90	90,99	109,20
3	бутерброд с сыром	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88
378	чай с молоком	150	180	1,13	1,36	1,08	1,21	11,92	14,31	60,75	72,9
	Итого	342	402	9,54	10,48	23,43	24,40	35,12	39,67	283,62	313,98
2-ой Завтрак											
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
	Итого	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
Обед											
70/71	овощи по сезону (помидор свежий, соевый)	20	30	0,12	0,18	0	0	0,76	1,14	2,8	4,2
124	ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	155	180	1,69	2,03	4,87	5,85	7,81	9,38	78,12	93,75
246	гуляш из отварной говядины	70,0	70,0	11,78	11,78	11,40	11,40	2,80	2,80	162,40	162,40
171	каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	5,58	6,60	4,23	5,00	24,37	28,80	158,23	187,00
639	компот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	545	630	21,92	23,35	21,06	22,82	66,82	76,18	548,48	606,34
Полдник											
п.т.	печенье	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00
360	кисель из повидла с витамином С	150	180	0,050	0,070	0,030	0,040	17,280	20,730	83,700	100,440
	Итого	180	210	4,40	4,42	16,98	16,99	32,88	36,33	200,70	217,44
	Всего	1217	1392	39,12	41,52	61,47	64,21	149,97	167,33	1095,80	1200,76
Норма по СанПин 75%+- 5%											
29,4-33,6 37,8-43,2 32,9-37,6 42-48 142,1-162,4 182,7-208,8 980-1120 1260-1440											

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет

День 3

Сборник рецептов блюд приобщения к культуре.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак											
183	каша гречневая молочная жидкая с сахаром и маслом	150	180	6.19	7.44	8.85	10.62	30.78	36.94	228.33	274
1	бутерброд с маслом	35	35	2.42	2.42	3.13	3.13	9.802	9.802	119	119
382	какао с молоком	150	180	0.05	0.05	3.67	2.65	3.18	13.18	15.82	88.95
	Итого	335	395	11.66	13.53	14.63	16.93	53.76	62.56	436.28	499.74
2-ой Завтрак											
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0.130	0.130	0.000	0.000	10.000	10.000	38.670	38.670
	Итого	100	100	0.13	0.13	0.00	0.00	10.00	10.00	38.67	38.67
Обед											
101	икра кабачковая консервированная	20	20	0.32	0.32	0.20	0.20	2.05	2.05	20.8	20.8
139	суп картофельный с бобовыми	150	180	3.12	3.75	2.79	3.36	11.14	13.38	83.49	100.2
51/332	голубцы ленивые с соусом	80	80	10.720	10.720	8.720	8.720	5.200	5.200	111.76	111.76
171	каша пшеничная	100	100	4.110	4.110	2.800	2.800	25.730	25.730	144.8	144.8
348	компот из изюма	150	180	0.5	0.5	0.1	0.1	27.4	27.4	121.6	121.6
701	хлеб ржаной	20	20	1.35	1.34	0.22	0.27	6.72	8.07	36.11	43.34
702	хлеб пшеничный	20	20	1.35	1.35	0.27	0.27	8.07	8.07	43.3	43.3
	Итого	540	600	21.47	22.09	15.10	15.72	86.31	89.90	561.86	585.80
Полдник											
п.т	пирог	35	35	5.10	5.10	5.30	5.30	26.10	26.10	174.00	174.00
377	чай с сахаром и лимоном	150	180	0.16	0.20	0.08	0.10	11.59	13.90	46.50	55.80
	Итого	185	215	5.26	5.30	5.38	5.40	37.69	40.00	220.50	229.80
	Всего	1160	1310	38.52	41.05	35.11	38.05	187.76	202.46	1257.31	1354.01
Норма по СанПин 75%+- 5%											
				29.4-33.6	37.8-43.2	32.9-37.6	42-48	142.1-162.4	182.7-208.8	980-1120	1260-1440

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			Б	Ж	У					

ОПЛАЧЕНО 20 НОЯ 2025

ОПЛАЧЕНО 22 ОКТ 2025

1	2	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет
День 4													
Сборник рецептур блюд при общепитоват. школах под редакцией В.Т.Липиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011													
182	каша манная жидкая молочная с сахаром и маслом	150	180	3,40	4,09	0,99	1,20	23,59	28,31	116,94	140,32		
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6		
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000		
	Итого	345	405	5,95	6,65	4,95	5,16	63,74	70,71	289,54	321,92		
2-ой Завтрак													
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00		
	Итого	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00		
Обед													
70/71	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,38	0,57	2,4	3,6		
140	суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	155	185	2,12	2,55	4,24	5,10	14,44	17,33	90,62	108,75		
229	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	100	80	100	7,8	9,75	3,96	4,95	3,04	3,8		
342	комлот из свежих плодов	110	130	2,17	2,9	6,41	8,4	12,59	16,4	121	143		
701	хлеб ржаной	150	180	0,065	0,075	0,045	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53		
702	хлеб пшеничный	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34		
	Итого	555	665	87,20	108,45	19,05	23,97	64,69	76,00	374,17	430,35		
Подник													
п.т.	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00		
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000		
	Итого	180	210	5,152	5,163	5,315	5,318	37,35	39,6	219,00	228,00		
	Всего	1230	1430	101,57	123,53	29,31	34,44	180,93	201,46	945,71	1 043,27		
Норма по СанПин 75%+- 5%													
				29,4-33,6		37,8-43,2		32,9-37,6		42-48		142,1-162,4	
												182,7-208,8	
												980-1120	
												1260-1440	

№ рсц. по сбор.	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ценность	
1	2	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет
День 5											
Сборник рецептур блюд при общепитоват. школах под редакцией В.Т.Липиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011											
Завтрак											
182	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	150	180	4,97	5,97	2,54	3,05	33,52	40,23	221,58	265,90
209	ябло вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
379	кофейный напиток	150	180	2,30	2,80	2,00	2,40	11,90	14,35	75,45	90,54
	Итого	360	420	13,70	15,20	9,41	10,32	53,77	62,93	403,36	462,77
2-ой завтрак											
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67
Обед											
33	свекла отварная с растительным маслом	20	30	0,28	0,43	1,21	1,82	1,67	2,50	18,78	28,17
132	рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	155	185	1,87	2,25	2,81	3,38	12,56	15,08	84,37	101,25
391	пельмени со сметаной	150	180	15,82	18,99	9,33	11,20	27,04	32,44	255,75	306,90
639	комлот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	515	615	20,72	24,43	13,91	16,97	72,35	84,08	505,83	595,31
Подник											
п.т.	праник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	185	215	5,15	5,16	5,32	5,32	37,35	39,60	219,00	228,00
	Всего	1160	1350	39,70	44,92	28,63	32,60	173,46	196,61	1166,87	1324,76
Норма по СанПин 75%+- 5%											
				29,4-33,6		37,8-43,2		32,9-37,6		42-48	
								142,1-162,4		182,7-208,8	
										980-1120	
										1260-1440	

№ рсч. по сбор.	Наименование блюдо	Выход		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
				Б		Ж		У					
1	2	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет		
День 6													
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Липиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011													
Завтрак													
120	суп молочный с макаронными изделиями	150	180	3,20	3,90	2,84	3,40	10,77	12,93	90,00	108,00		
209	ябло вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00		
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33		
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000		
	Итого	360	420	9,68	10,39	7,72	8,28	30,37	34,78	241,33	268,33		
2-ой завтрак													
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670		
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67		
Обед													
70	нарезка овощная (огурец соленый)	20	20	0,40	0,40	0,05	0,05	0,85	0,85	6,30	6,30		
139	суп картофельный с бобовыми	150	180	2,50	3,75	2,23	3,36	13,92	13,38	66,76	100,20		
295/332	голубцы фаршированные с мясом	80	100	3,130	3,130	4,960	4,960	20,150	20,150	139,570	139,570		
203	макаронные отварные с маслом	110	130	2,99	3,54	5,54	6,55	14,23	16,82	143,44	169,52		
639	комлот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32		
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34		
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33		
	Итого	550	650	11,77	13,58	13,34	15,49	80,23	85,26	503,20	574,78		
Подник													
п.т.	печенье	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00		
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000		
	Итого	180	210	4,40	4,41	16,97	16,97	26,85	29,10	162,00	171,00		
	Всего	1190	1380	25,98	28,52	38,03	40,74	147,44	159,14	945,21	1052,79		
Норма по СанПин 75%+- 5%													
				29,4-33,6		37,8-43,2		32,9-37,6		42-48		142,1-162,4	
												182,7-208,8	
												980-1120	
												1260-1440	

п.т	кисломолочный продукт	100	100	4,35	4,35	4,80	4,80	6,00	6,00	75,00	75,00
	Итого	100	100	4,35	4,35	4,80	4,80	6,00	6,00	75,00	75,00
Обед											
70	икра кабачковая консервированная	20	30	0,32	0,488	0,20	0,480	2,05	3,080	20,8	31,200
139	борщ с капустой картофелем со сметаной	155	185	1,28	1,54	4,19	5,03	9,49	11,40	81,25	97,50
290	курица тушеная с морковью в соусе	70	70	8,74	8,74	8,37	8,37	2,34	2,34	120	120
203	макаронные отварные с маслом	110	130	2,99	4,96	5,54	5,26	14,23	27,71	143,44	178,10
342	компот из свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,045	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	545	635	16,08	18,49	19,82	61,43	81,29	522,60	598,00	
Поддник											
п.т	пирог	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
	Итого	185	185	8,36	8,36	5,3	5,3	41,25	41,25	237	237
	Всего	1175	1325	37,64	41,34	41,85	44,58	179,95	208,28	1237,03	1367,40
	Норма по СанПин 75%+ 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		
			Б		Ж		У				
1	2	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет
День 8											
Сборник рецептур блюд при общепитании.											
школы по редакции В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011											
Завтрак											
182	каша молочная жидкая пшеница с сахаром и маслом	150	180	4,97	5,97	2,54	3,05	33,52	40,23	221,58	265,90
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119
378	чай с молоком	150	180	1,13	1,36	1,08	1,21	11,92	14,31	60,75	72,9
	Итого	335	395	8,52	9,75	6,75	7,39	55,24	64,34	401,33	457,80
2-ой завтрак											
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
	Итого	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
Обед											
52	свекла отварная с растительным маслом	20	30	0,28	0,42	1,21	1,8	1,67	2,48	18,78	22,84
140	суп картофельный с макаронами изделиями со сметаной	155	185	2,12	2,55	4,24	5,10	14,44	17,33	90,62	108,75
259	жаркое по-домашнему	150	175	13,80	16,30	15,50	18,09	14,20	16,58	252,90	295,00
342	компот из свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,045	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	515	610	18,95	22,03	21,53	25,68	63,63	73,14	519,41	597,79
Поддник											
п.т.	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
п.т.	Йогурт питьевой	100	100	4,35	4,35	4,80	4,80	6,00	6,00	75,00	75,00
	Итого	130	210	9,45	9,45	10,10	10,10	32,10	32,10	249,00	249,00
	Всего	1130	1365	40,18	44,49	38,38	43,17	166,12	184,73	1232,74	1367,59
Норма по СанПин 75%+ 5%											
				29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		
			Б		Ж		У		ценность		
			от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	
1	2										
День 9											
Сборник рецептур блюд при общепитовании.											
Искала под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011											
Завтрак											
188	запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	150	170	8,63	9,79	6,67	7,56	49,41	56,00	294,99	334,33
378	чай с молоком	150	200	1,13	1,52	1,08	1,35	11,92	15,9	60,75	81,00
	Итого	300	370	9,76	11,31	7,75	8,91	61,33	71,90	355,74	415,33
2-ой завтрак											
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67
Обед											
70	нарезка овощная (огурец соевый)	20	20	0,40	0,40	0,05	0,060	0,85	2,640	6,50	12,840
124	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	155	185	1,69	2,03	4,87	5,85	7,81	9,38	78,12	93,75
279	тофтели с рисом	80	80	5,56	5,56	12,88	12,88	9,28	9,28	178,4	178,4
139	капуста тушеная	110	130	2,25	2,65	4,04	4,78	8,67	10,25	84,7	100,1
639	компот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	555	635	12,65	13,45	22,40	24,14	57,69	65,61	494,65	544,08
Поддник											
п.т	пирог	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
377	чай с сахаром и лимоном	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80
	Итого	215	215	5,3	5,3	5,4	5,4	40	40	229,8	229,8
	Всего	1170	1320	27,84	30,19	35,55	38,45	169,02	187,51	1118,86	1227,88
Норма по СанПин 75%+ 5%											
				29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества/г/						Энергет.	
				Б		Ж		У		ценность	
		от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет	от 1 года до 3х лет	от 3х лет до 7 лет
1	2										
День 10											
гур блюд при общ.образоват.											
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011											
Завтрак											
182	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	150	180	4,97	5,97	2,54	3,05	33,52	40,23	221,58	265,90
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119
377	чай с сахаром и лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,59	13,90	46,50	55,80
	Итого	335	395	7,55	8,59	5,753	6,28	54,912	63,932	387,08	440,7
2-ой завтрак											
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67
Обед											
101/2004а	овощи консервированные (зеленый горошек)	20	30	0,45	0,68	0,06	0,09	2,64	3,96	12,84	19,26
132	рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	155	185	1,87	2,25	2,81	3,38	12,56	15,08	84,37	101,25
291	плов из пшеницы	150	200	12,66	16,89	7,39	9,86	25,56	34,09	226,90	302,66
342	компот из свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,045	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
702	Хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
	Хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	515	635	17,73	22,58	10,84	14,01	74,08	89,88	481,22	584,57
Поддник											
п.т	печенье	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000

ОПЛАЧЕНО 22 ОКТ 2025

Итого	180	210	4,40	4,41	16,97	16,97	26,85	29,10	162,00	171,00
Всего	1130	1340	29,81	33,71	33,56	37,26	165,84	192,91	1068,97	1244,74
Всего за 10 дней			411,43	469,37	37,35	414,44	1722,06	1920,31	11278,92	12546,37
Средний суточный рацион			41,14	46,94	3,73	41,44	172,21	192,03	1127,89	1254,64
Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	162,7-206,8	980-1120	1260-1440



Мухомов А. 2.



Мухомов И. 2.

ОПЛАЧЕНО 20 НОЯ 2025

ОПЛАЧЕНО 22 ОКТ 2025