



Утверждаю

Директор МБОУ «Конезаводская СОШ»

Г.М. Салахова

02.08.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ ОТ 3 до 7 ЛЕТ
МБОУ «Конезаводская СОШ»
объект д. Голенки на 2024-2025 учебный год**

Меню для детей от 3 до 7 лет (1 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
959	Каша манная молочная	200,00	6,2	8,05	25,67	204,00
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	-	12,04	56,8
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		8,7	16,75	52,75	410,3
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,2	76,00
	Обед					
7	Суп картофельный с горохом	200,00	1,87	3,11	10,87	79,03
11	Жаркое по - домашнему	220,00	22,54	17,33	22,13	303,20
126	Компот из сухофруктов	200,00	0,2	-	22,5	86,93
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		28,89	21,6	80,66	612,06
	Полдник					
54- 4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,4
967	Молоко	200,00	5,6	5,4	9,0	116,0
102	Яблоко	100,00	0,4	0,4	9,8	47
	Всего за полдник		14,2	12,3	61,6	425,4
	Всего за день		52,79	50,65	213,21	1523,76

Меню для детей от 3 до 7 лет (2 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
215	Каша геркулесовая молочная	200,00	5,58	8,92	25,49	207,38
120	Какао – напиток на молоке	200,00	3,77	3,93	26	153,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		11,73	21,55	66,53	510,78
	2-й завтрак					
Пром. 134	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	99,00
	Обед					
7	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200,00	10	10	20,3	119
10	Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	200,00	17,3	11,97	33,14	306,66
54-4кл- 2020	Компот из яблок	200,00	0,2	0,1	10,3	42,7
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/ 40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		31,78	23,23	88,9	849,26
	Полдник					
59	Овощи тушеные	200,00	3	4,13	17,43	110,74
943	Чай с сахаром	200,00	0,12	0	12,04	56,08
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		7,28	5,29	54,63	309,72
	Всего за день		51,29	51,52	231,06	1768,76

Меню для детей от 3 до 7 лет (3день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
956	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200,00	5,63	9,45	27,2	208
943	Чай с сахаром	200,00	0,12	0	12,04	56,08
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		8,13	18,15	54,28	413,58
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,20	76,00
	Обед					
4	Свекольник со сметаной	200,00	1,54	5,07	17,63	144,78
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,4
54- 4м- 2020	Котлета п/ф	100	15,9	14,4	16	261
119	Соус томатный с маслом сливочным	50	1,3	2,4	4,2	44
54-3эл- 2020	Кисель из плодов быстрозамороженных (вишня)	200,00	0,18	0,04	18,2	55,34
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		31,40	29,57	123,99	770,42
	Полдник					
28	Каша пшеничная	150,00	8,55	7,23	41,17	270,5
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	0	12,04	56,08
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		12,95	8,39	78,37	469,48
	Всего за день		53,48	56,11	274,84	1729,48

Меню для детей от 3 до 7 лет (4 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
958	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200,00	4,63	8.07	27,06	198
54- 9гг- 2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11.1	90,8
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40, 00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за завтрак		12,71	12,73	63,32	431,7
	2-й завтрак					
¹⁰²	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
98	Суп рисовый	250,00	2,24	4,7	9,8	90,9
59	Овощи тушеные	200,00	3	4,13	17,43	110,74
54- 3м- 2020	Фрикадельки, п/ф	80	15,73	12,98	4,94	199,5
126	Компот из сухофруктов	200,00	0,2	-	22,5	86,93
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		25,45	22,97	79,83	630,97
	Полдник					
206	Макароны отварные с сыром	200,00	8,38	9,3	80,76	212
394	Чай с молоком	200,00	2,41	2,6	20,45	108,4
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		15,07	13,06	126,37	463,3
	Всего за день		53,63	49,16	279,32	1572,97

Меню для детей от 3 до 7 лет (5 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
68	Каша из пшена и риса жидкая («Дружба»)	200,00	6,55	8,33	35,09	241,11
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	-	12,04	56,8
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		9,05	17,03	62,17	447,41
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,20	76,00
	Обед					
87	Суп с рыбными консервами	200,00	7,1	4,0	14	119
54- 6г- 2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,5
45	Голень куриная в сметанном соусе	150,8	13,3	11,12	15,77	245,7
54-4хн- 2020	Компот из яблок	200,00	0,2	0,1	10,3	42,7
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		28,48	21,58	103,23	763,8
	Полдник					
24	Вареники с картофелем п/ф	200,00	10,0	4,0	70,0	360,0
943	Чай с сахаром	200,00	0,12	0	12,04	56,08
	Всего за полдник		10,12	4,0	82,4	416,08
	Всего за день		48,65	42,61	265,64	1571,85

Меню для детей от 3 до 7 лет (6 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
9	Суп молочный вермишелевый	200,00	6,2	11	26	209
120	Какао – напиток на молоке	200,00	3,77	3,93	26	153,9
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40, 00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за завтрак		14,25	16,09	77,16	505,80
	2-й завтрак					
Пром. 134	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	99,00
	Обед					
7	Суп картофельный с горохом	200,00	1,87	3,11	10,87	79,03
14	Голубцы ленивые	200,00	20,31	20,1	22,3	295,6
54-Зли- 2020	Кисель из плодов быстрозамороженных (вишня)	200,00	0,18	0,04	18,2	55,34
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		26,64	24,41	76,53	572,87
	Полдник					
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
5	Икра кабачковая	60	1,90	8,90	7,70	119,00
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	0	12,04	56,08
156	Банан	100	0,50	1,50	21,00	99,00
	Всего за полдник		5,58	15,2	61,18	411,33
	Всего за день		46,97	57,2	235,87	1589,00

Меню для детей от 3 до 7 лет (7 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
957	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200,00	6,3	8,6	37,2	196
943	Чай с сахаром	200,00	0,12	0	12,04	56,08
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		8,8	17,3	64.28	401,58
	2-й завтрак					
102	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
4	Свекольник со сметаной	200,00	1,54	5,07	17,63	144,78
54- 4м- 2020	Котлета п/ф	100	15,9	14,4	16	261
317	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	7,88	8,28	39,16	155,45
126	Компот из сухофруктов	200,00	0,2	-	22,5	86,93
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		29,80	28,91	120,45	791,03
	Полдник					
59	Овощи тушеные	200,00	3,00	4,13	17,43	110,74
394	Чай с молоком	200,00	2,41	2,60	20,45	108,4
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		9,69	7,89	63,04	362,04
	Всего за день		49,30	51,70	253,65	1601,65

Меню для детей от 3 до 7 лет (8 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
215	Каша геркулесовая молочная	200,00	5,58	8,92	25,49	207,38
54- 9гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,8	3,5	11.1	90,8
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,50
	Всего за завтрак		11,76	20,28	49,10	447,68
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,20	76,00
	Обед					
6	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	1,54	4.4	11,58	94.36
54- 3м- 2020	Фрикадельки, п/ф	80	15,73	12,98	4,94	199,5
54- 6г- 2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,5
54-4хн- 2020	Компот из яблок	200,00	0,2	0,1	10,3	42,7
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		25,35	23,84	89,98	692,96
	Полдник					
206	Макароны отварные с сыром	200,00	8,38	9,3	80,76	212
943	Чай с сахаром	200,00	0,12	0	12,04	56,08
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		12.78	10,46	117,96	410,98
	Всего за день		51,19	54,58	275,24	1627,62

Меню для детей от 3 до 7 лет (9 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
959	Каша манная молочная	200,00	6,2	8,05	25,67	204,00
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	-	12,04	56,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		8,7	16,75	52,75	410,3
	2-й завтрак					
102	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
7	Суп картофельный с горохом	200,00	1,87	3,11	10,87	79,03
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
45	Голень куриная в сметанном соусе	150,8	13.3	11.12	15.77	245,7
54-3хн-2020	Кисель из плодов быстрозамороженных (вишня)	200,00	0,18	0,04	18,2	55,34
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		22,69	20,23	90,44	660,22
	Полдник					
67	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	6,84	5,78	32,9	216,4
967	Молоко	200,00	5,6	5,4	9,0	116,0
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		16,72	12,34	67,06	475,3
	Всего за день		48,51	49,72	220,05	1592,82

Меню для детей от 3 до 7 лет (10 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
68	Каша из пшена и риса жидкая («Дружба»)	200,00	6,55	8,33	35,09	241,11
120	Какао – напиток на молоке	200,00	3,77	3,93	26	153,9
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		12,7	20,96	76,13	544,51
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,20	76,00
	Обед					
87	Суп с рыбными консервами	200,00	7,1	4,0	14	119
10	Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	200,00	17,3	11,97	33,14	306,66
126	Компот из сухофруктов	200,00	0,2	-	22,5	86,93
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		28.88	17,13	94,80	655,49
	Полдник					
24	Вареники с картофелем п/ф	200,00	10,0	4,0	70,0	360,0
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	0	12,04	56,08
	Всего за полдник		10,12	4,00	82,04	416,08
	Всего за день		52.70	42.19	271.17	1692,08

с 01.04 по 30.09. из помидоров и огурцов, зеленого лука (тех. карта №21)

с 01.10 по 31.03 из капусты с яблоком, моркови, свеклы с изюмом (тех. карты № 20, 13, 16, 15, 17)

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ ОТ 2 до 3 ЛЕТ
МБОУ «Конезаводская СОШ»
объект д. Голенки на 2024-2025 учебный год**

Меню для детей от 2 до 3 лет (1 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
959	Каша манная молочная	150,00	4,59	5,77	17,99	143,22
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	-	12,04	56,8
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		7,09	14,47	45,07	349,52
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,2	76,00
	Обед					
7	Суп картофельный с горохом	200,00	1,87	3,11	10,87	79,03
11	Жаркое по - домашнему	220,00	22,54	17,33	22,13	303,20
126	Компот из сухофруктов	180,00	0,08	-	8,69	34,99
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		28,77	21,6	66,85	560,12
	Полдник					
54- 4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,4
967	Молоко	200,00	5,6	5,4	9,0	116,0
102	Яблоко	100,00	0,4	0,4	9,8	47
	Всего за полдник		14,2	12,3	61,6	425,4
	Всего за день		51,06	48,37	191,72	1411,04

Меню для детей от 2 до 3 лет (2день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
215	Каша геркулесовая молочная	150,00	5,14	6,75	8,93	153,83
120	Какао с сахаром и молоком	150,00	3,02	3,25	11,56	88,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		10,54	18,7	35,53	391,43
	2-й завтрак					
Пром. 134	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	99,00
	Обед					
7	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200,00	10	10	20,3	119
10	Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	200,00	17,3	11,97	33,14	306,66
54-4хн- 2020	Компот из яблок	200,00	0,2	0,1	10,3	42,7
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/ 40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		31,78	23,23	88,90	611,26
	Полдник					
59	Овощи тушеные	200,00	3	4,13	17,43	110,74
943	Чай с сахаром	180,00	0,00	0	7,01	28,05
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		7,28	5,29	44,60	281,69
	Всего за день		50,1	48,72	190,03	1383,38

Меню для детей от 2 до 3 лет (3 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
956	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150,00	4,59	5,77	17,99	143,22
943	Чай с сахаром	180,00	0,00	0	7,01	28,05
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		6,97	14,47	40,04	320,77
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,20	76,00
	Обед					
4	Свекольник со сметаной	200,00	1,54	5,07	17,63	144,78
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,2	6,5	42,8	262,4
54- 4м- 2020	Котлета п/ф	100	15,9	14,4	16	261
119	Соус томатный с маслом сливочным	50	1,3	2,4	4,2	44
54-3м- 2020	Кисель из плодов быстрозамороженных (вишня)	200,00	0,18	0,04	18,2	55,34
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		31,40	29,57	123,99	649,42
	Полдник					
28	Каша пшеничная	120,00	6,84	2,89	16,47	108,2
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	0	12,04	56,08
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		11,24	12,16	53,67	307,18
	Всего за день		50,61	26,63	235,90	1353,37

Меню для детей от 2 до 3 лет (4 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
1	Каша ячневая молочная	150,00	4,72	6,14	16,04	139,24
958	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,44	3,78	16,13	109,05
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40, 00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за завтрак		12,44	11,08	57,33	391,19
	2-й завтрак					
102	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
80	Суп рисовый на мясном бульоне	150,00	2,09	2,36	10,83	87,60
59	Овощи тушеные	200,00	3	4,13	17,43	110,74
54- 3м- 2020	Фрикадельки, п/ф	80	15,73	12,98	4,94	199,5
126	Компот из сухофруктов	180,00	0,08	-	8,69	34,99
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		25,18	20,63	67,05	575,73
	Полдник					
206	Макароны отварные с маслом и сыром	100,00	6,19	6,67	15,14	145,3
394	Чай с молоком	200,00	2,41	2,6	20,45	108,4
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		10,47	10,43	60,75	396,6
	Всего за день		48,49	42,54	194,93	1410,52

Меню для детей от 2 до 3 лет (5 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
959	Каша «Дружба» молочная	150,00	4,57	6,01	18,37	146,76
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	-	12,04	56,8
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		7,07	14,71	45,45	353,06
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,20	76,00
	Обед					
87	Суп рыбный «Сайра»	150,00	8,00	3,20	11,41	110,06
54- 6г- 2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,5
45	Голень куриная в сметанном соусе	150,8	13,3	11.12	15.77	245,7
54-4хн- 2020	Компот из яблок	200,00	0,2	0,1	10,3	42,7
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		29,38	20,78	100,64	754,86
	Полдник					
24	Вареники с картофелем П/Ф	200,00	10,00	4,00	70,00	360,00
943	Чай с сахаром	180,00	0,00	0	7,01	28,05
	Всего за полдник		10,00	4,00	77,01	388,05
	Всего за день		47,45	39,49	241,30	1571,97

Меню для детей от 2 до 3 лет (6 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
956	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,38	5,69	16,42	135,36
959	Какао с сахаром и молоком	150,00	3,02	3,25	11,56	88,10
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за завтрак		11,68	10,1	53,14	366,36
	2-й завтрак					
Пром. 134	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	99,00
	Обед					
7	Суп картофельный с горохом на м/б	200,00	1,87	3,11	10,87	79,03
14	Голубцы ленивые	200,00	20,31	20,1	22,3	295,6
54-3хн- 2020	Кисель из плодов быстрозамороженных (вишня)	200,00	0,18	0,04	18,2	55,34
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		26.64	24.41	76,53	572,87
	Полдник					
299	Картофельное пюре	120,00	3,70	4,60	22,98	148,74
41	Кабачковая икра	40	0,79	3,73	3,23	49,98
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	0	12,04	56,08
156	Банан	100	0,50	1,50	21,00	99,00
	Всего за полдник		5,11	9,83	59,25	353,80
	Всего за день		43,43	45,84	209,92	1392,03

Меню для детей от 2 до 3 лет (7 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
957	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150,00	4,59	5,77	17,99	143,22
943	Чай с сахаром	180,00	0,00	0	7,01	28,05
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		6,97	14,47	40,04	320,77
	2-й завтрак					
102	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
4	Свекольник со сметаной	200,00	1,54	5,07	17,63	144,78
54-4м-2020	Котлета п/ф	100	15,9	14,4	16	261
317	Макаронные изделия отварные (гарнир)	100	3,87	2,53	24,71	138,13
126	Компот из сухофруктов	180,00	0,08	-	8,69	34,99
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		25,67	23,16	92,19	721,80
	Полдник					
59	Овощи тушеные	200,00	3,00	4,13	17,43	110,74
394	Чай с молоком	200,00	2,41	2,60	20,45	108,4
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		9,69	7,89	63,04	362,04
	Всего за день		42,73	45,92	205,07	1450,84

Меню для детей от 2 до 3 лет (8 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
215	Каша геркулесовая молочная	150,00	5,14	6,75	8,93	153,83
958	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,44	3,78	16,13	109,05
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,50
	Всего за завтрак		10,79	19,23	40,10	412,38
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,20	76,00
	Обед					
6	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	1,54	4,4	11,58	94,36
54- 3м- 2020	Фрикадельки, п/ф	80	15,73	12,98	4,94	199,5
54- 6г- 2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,5
54-4хн- 2020	Компот из яблок	200,00	0,2	0,1	10,3	42,7
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		25,35	23,84	89,98	692,96
	Полдник					
206	Макароны отварные с маслом и сыром	100,00	6,19	6,67	15,14	145,3
943	Чай с сахаром	180,00	0,00	0	7,01	28,05
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		10,47	7,83	47,67	316,25
	Всего за день		51,00	50,93	195,95	1497,59

Меню для детей от 2 до 3 лет (9 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
959	Каша манная молочная	150,00	4,59	5,77	17,99	143,22
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	-	12,04	56,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		7,09	14,47	45,07	349,52
	2-й завтрак					
102	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Обед					
7	Суп картофельный с горохом	200,00	1,87	3,11	10,87	79,03
299	Картофельное пюре	120,00	3,70	4,60	22,98	148,74
45	Голень куриная в сметанном соусе	150,8	13,3	11.12	15.77	245,7
54-3хп- 2020	Кисель из плодов быстрозамороженных (вишня)	200,00	0,18	0,04	18,2	55,34
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		23,33	20,03	92,98	671,71
	Полдник					
67 к	Каша гречневая рассыпчатая	90,00	5,13	4,33	24,7	162,3
967	Молоко	200,00	5,6	5,4	9,0	116,0
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за полдник		15,01	10,89	58,86	421,2
	Всего за день		45.83	45.79	206.71	1489,43

Меню для детей от 2 до 3 лет (10 день)

№ реце пта	Наименование блюда и продуктов.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
959	Каша «Дружба» молочная	150,00	4,57	6,01	18,37	146,76
959	Какао с сахаром и молоком	150,00	3,02	3,25	11,56	88,10
1	Бутерброд с маслом	40/5	2,38	8,7	15,04	149,5
	Всего за завтрак		9,97	17,96	44,97	384,36
	2-й завтрак					
Пром. 134	Сок фруктовый	150	1,00	-	18,20	76,00
	Обед					
87	Суп рыбный «Сайра»	150,00	8,00	3,20	11,41	110,06
10	Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	200,00	17,3	11,97	33,14	306,66
126	Компот из сухофруктов	180,00	0,08	-	8,69	34,99
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	20,00/40,00	4,28	1,16	25,16	142,9
	Всего за обед		29,66	15,33	78,40	594,61
	Полдник					
24	Вареники с картофелем П/Ф	200,00	10,00	4,00	70,00	360,00
1008	Чай с лимоном	200,00	0,12	0	12,04	56,08
	Всего за полдник		10,12	4,00	82,04	416,08
	Всего за день		50,75	37,29	223,61	1471,05

с 01.04 по 30.09. салат из помидоров и огурцов, зеленого лука (тех. карта №21)

с 01.10 по 31.03 салат из капусты с яблоком, моркови, свеклы с изюмом (тех. карты № 20, 13, 16, 15, 17)

