

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Золотая рыбка» р.п. Мокшан**



**Примерное десятидневное меню с учетом сезонности
(весенне-летний период) для организации питания**

**Для детей 1,5 до 3-х лет
и от 3-х до 7-ми лет**

Разработано меню на основе:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛиПринт, 2011.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральный региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	125	4,61	3,65	28,48	153,44	0	335
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,93	59,25	0,98	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло 5г	9	0,07	6,52	0,12	59,49	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат витаминный	40	0,46	4,05	4,25	55,26	6,13	5
	Свекольник	150	1,35	2,82	7,3	59,37	5,56	136
	Суфле куриное	85	12,97	11,44	2,66	179,87	0,64	327
	Пюре картофельное	100	3,37	4,56	20,91	138,68	24,1	321
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Полдник								
	Рогалик с кунжутом	50	160	140	1092,5	6247,5	0	
	Йогурт	150	9,38	6	6,56	127,5	1,12	74
Ужин								
Итого за 1 день.		1189	200,75	182,73	1240,36	7384,43	48,78	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1 3-7 лет								
Завтрак								
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	125	4,61	3,65	28,48	153,44	0	335
	Кофейный напиток с молоком	200	3,21	2,7	15,9	79	1,3	513
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Масло 5г	9	0,07	6,52	0,12	59,49	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,37	82,89	9,2	5
	Свекольник	200	1,8	3,76	9,74	79,16	7,42	136
	Суфле куриное	85	12,97	11,44	2,66	179,87	0,64	327
	Пюре картофельное	120	4,04	5,47	25,09	166,39	28,92	321
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Рогалик с кунжутом	50	160	140	1092,5	6247,5	0	
	йогурт	200	12,5	8	8,75	170	1,5	74
Ужин								
Итого за 1 день.		1459	208,21	189,8	1276,12	7618,27	59,32	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У				
День 2 1,5-3 лет									
Завтрак									
	Запеканка рисовая с творогом	120	15,55	12,35	31,64	297,3	0,25	322	
	Молоко Сгущеное	20	0,004	0,002	0,03	0,16	0,001		
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413	
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7	
Завтрак2									
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537	
Обед									
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,9	3,8	13	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,99	4,65	49,77	11,08	147	
	Гуляш из отварного мяса	50	4,46	3,93	0	58,73	0	293	
	Гарнир гречневый	100	5,91	4,11	26,68	166,35	0	330	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	11,24	45,27	0,45	376	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114	
Полдник									
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609	
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401	
Ужин									
Итого за 2 день.		1170	42,254	37,932	189,56	1274,66	19,091		



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2 3-7 лет								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом	120	15,55	12,35	31,64	297,3	0,25	322
	Молоко Сгущеное	20	0,004	0,002	0,03	0,16	0,001	
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,99	6,19	66,37	14,77	147
	Гуляш из отварного мяса	100	8,93	7,86	0	117,4	0	293
	Гарнир гречневый	130	7,68	5,34	34,68	216,25	0	330
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	14,99	60,37	0,6	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
Ужин								
Итого за 2 день.		1500	52,084	46,772	227,92	1552,23	25,321	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
М.Ю.Хохлова
подпись
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3 15.08.2024								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	5,8	6,71	25,71	186,78	1,61	199
	Какао с молоком	150	2,72	2,21	18,8	106,85	0,98	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло 5г	9	0,07	6,52	0,12	59,49	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,85	32,55	7,83	14
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	1,07	3,09	6,58	58,8	5,97	160
	сметана	3	0,62	3,6	0,86	38,88	0,1	
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,06	10,98	8,54	169,51	0,9	294
	Капуста тушеная	120	2,37	4,44	12,07	96,15	19,64	143
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Булочка домашняя	100	7,51	13	60,33	388,34	0	583
Ужин								
Итого за 3 день.		1262	35,89	54,77	203,04	1455,51	50,05	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3	3 год 7 мес							
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	7,73	8,95	34,28	249,01	2,14	199
	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,07	142,47	1,3	508
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Масло 5г	9	0,07	6,52	0,12	59,49	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,77	48,82	11,75	14
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,43	4,12	8,78	78,4	7,96	160
	сметана	5	1,04	6	1,44	64,8	0,16	
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,08	14,64	11,4	226,03	1,19	294
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	21,28	143
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,6	4	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Полдник								
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Булочка домашняя	100	7,51	13	60,33	388,34	0	583
Ужин								
Итого за 3 день.		1594	45,17	66,98	247,14	1780,83	59,81	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4	1,5 год 3 лет							
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	150	5,09	6,71	26,44	186,78	1,61	199
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	40	0,39	2,45	1,23	29,3	7,45	15
	Суп картофельный с мясом	150	3,02	2,84	8	69,76	6,04	154
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	6,91	1,13	4,79	57,62	0,12	351
	Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,37	116,4	0	422
	Напиток Лимонный	150	0,14	0,02	16,92	70,94	6	95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
Ужин								
Итого за 4 день.		1180	43,72	28,42	175,05	1135,91	25,53	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4 300 г смет								
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	200	6,79	8,95	35,25	249,01	2,14	199
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,58	3,68	1,85	43,94	11,17	15
	Суп картофельный с мясом	200	4,02	3,79	10,67	93,08	8,05	154
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	60	8,29	1,35	5,75	69,14	0,14	351
	Пюре из гороха	120	11,69	1,15	23,24	139,68	0	422
	Напиток Лимонный	200	0,18	0,02	22,56	94,58	8	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
Ужин								
Итого за 4 день.		1510	54,48	36,3	216,76	1418,54	34,56	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5	15 до 3 лет							
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,26	1,02	254
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из моркови	30	0,33	3,02	2,72	39,4	0,96	19
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,26	4,13	13,21	101,83	4,49	87
	Котлеты, биточки, шницели	50	8,9	8,75	7,15	143	0	386
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	125	4,61	3,65	28,48	153,44	0	335
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Булочка (ромашка)	50	3,2	2,8	21,85	124,95	0	
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Ужин								
Итого за 5 день.		1215	39,15	45,64	181,34	1277,81	17,72	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5 3 до 12ч								
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283,01	1,36	254
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из моркови	60	0,66	6,05	5,44	78,81	1,93	19
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,68	5,5	17,62	135,78	5,98	87
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	125	4,61	3,65	28,48	153,44	0	335
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Булочка (ромашка)	50	3,2	2,8	21,85	124,95	0	
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Ужин								
Итого за 5 день.		1545	49,67	58,07	226,19	1609,35	20,94	

М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

расшифровка подписи

Наименование блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6	1,5 до 3 лет							
Завтрак								
	Каша Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	"Салат из редиса с огурцами"	30	0,72	2,24	0,79	26,24	4,78	31
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	2,48	2,5	10,93	74,28	5,53	80
	Кнели куриные с рисом	60	10,48	7,89	3,41	135,02	0,55	329
	Капуста тушеная	120	2,37	4,44	12,07	96,15	19,64	143
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Рогалик с кунжутом	50	160	140	1092,5	6247,5	0	
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	420
Ужин								
Итого за 6 день.		1200	196,08	178,24	1218,46	7255,75	38,81	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" Р.П. МОКШАН, Хохлова**
Марина Юрьевна, Заведующий

Сертификат 5B7585D0D0F27DDD6BF67CD229F70B90

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 6	3 дф 7 мес							
Завтрак								
	Каша Дружба	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	"Салат из редиса с огурцами"	50	1,2	3,73	1,31	43,73	7,98	31
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	3,3	3,34	14,57	99,04	7,37	80
	Кнели куриные с рисом	80	13,97	10,52	4,55	180,05	0,74	329
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	21,28	143
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,6	4	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Рогалик с кунжутом	50	160	140	1092,5	6247,5	0	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
Ужин								
Итого за 6 день.		1530	207,11	189,7	1256,57	7559,88	47,76	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7	1,590 3шт							
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченный	70	9,7	9,2	14,83	181,33	0,14	325
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Яблоко2	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих овощей с яблоками	40	0,35	2,08	2,11	29,22	4,9	18
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,55	3,31	11,91	79,33	8,92	63)
	Рыба, запеченная в омлете (треска)	60	9,54	4,68	1,92	88,2	0,3	343
	Пюре картофельное	100	2,09	3,23	9,55	89,15	3,46	339
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	11,24	45,27	0,45	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Какао с молоком	150	2,72	2,21	18,8	106,85	0,98	508
	Пирожок с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,79	0,08	
Ужин								
Итого за 7 день.		1110	37,92	38,14	155,73	1132,45	30,42	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ ре- цепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7	З - 4 шт							
Завтрак		100	13,86	13,15	21,19	259,05	0,2	325
	Пудинг творожный запеченный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Батон нарезной	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Чай с молоком	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
	Масло(порциями)							
Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Яблоко2							
Обед		60	0,52	3,12	3,16	43,82	7,36	18
	Салат из свежих овощей с яблоками	200	2,06	4,41	15,88	105,78	11,89	63
	Борщ с капустой и картофелем	90	14,31	7,02	2,88	132,31	0,45	343
	Рыба, запеченная в омлете (треска)	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Пюре картофельное	200	0,04	0	14,99	60,37	0,6	376
	Компот из сухофруктов	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Хлеб ржаной							
Полдник		200	3,63	2,95	25,07	142,47	1,3	508
	Какао с молоком	50	3,15	1,67	30,74	148,79	0,08	
	Пирожок с повидлом							
Ужин		1440	51,91	49,4	197,14	1458,38	37,62	
Итого за 7 день.								

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Золотая Рыбка" Р.П. Мокшан

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8 с 1,5 до 3 лет								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	150	6,23	7,84	23,83	190,85	1,61	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,9	3,8	13
	Суп картофельный с рыбой	150	6,69	2,66	11,95	98,58	14,72	№ 156
	Макароны отварные(гарнир)	120	4,53	0,54	28,13	126,34	0	218
	Котлеты, биточки, шницели	50	8,9	8,75	7,15	143	0	386
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0	531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Ряженка	160	4,64	4	6,72	86,4	0,48	420
	Печенье Овсяное	50	1,62	4,88	15	110	0,12	
Ужин								
Итого за 8 день.		1230	46,66	40,2	175,04	1250,35	23,78	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8 с 3								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	200	8,3	10,45	31,77	254,44	2,14	199
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	1,3	414
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
	Суп картофельный с рыбой	200	8,92	3,54	15,93	131,44	19,63	№ 156
	Макаронные отварные(гарнир)	150	5,66	0,67	35,16	157,93	0	218
	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	36,03	149,77	0	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Ряженка	200	5,2	5	8,4	108	0,6	420
	Печенье Овсяное	50	1,62	4,88	15	110	0,12	
Ужин								
Итого за 8 день.		1570	60,05	50,86	224,93	1599,54	31,56	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТАЯ РЫБКА" Р.П. МОКШАН, Хохлова
Марина Юрьевна, Заведующий

25.04.25 11:38 (MSK)

Сертификат 5B7585D0D0F27DDD6BF67CD229F70B90

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.Ю. Хохлова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 9	1.5 00 3 465							
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,86	7,09	26,94	212,11	1,09	273
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	40	0,51	2,83	1,53	33,85	27,62	17
	Суп с клецками	150	2,62	3,73	12,88	95,82	7,22	42
	Жаркое по-домашнему	150	10,84	8,59	0	174,72	0	292
	Напиток Лимонный	150	0,14	0,02	16,92	70,94	6	95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	Пирожок с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,79	0,08	
Ужин								
Итого за 9 день.		1180	32,09	35,44	166,31	1187,61	45,45	



УТВЕРЖАЮ
Заведующий
М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9	с 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,81	9,45	35,92	282,82	1,46	273
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	60	0,77	4,25	2,29	50,78	41,42	17
	Суп с клецками	200	3,5	4,97	17,17	127,76	9,63	42
	Жаркое по-домашнему	200	14,46	11,46	0	232,99	0	292
	Напиток Лимонный	200	0,18	0,02	22,56	94,58	8	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
	Пирожок с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,79	0,08	
Ужин								
Итого за 9 день.		1530	41,91	44,8	210,58	1512,96	64,52	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У				
День 10	с 1,5 до 3 лет								
Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84		115,78	0,68	100
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51		92,9	1,2	416
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28		52,4	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0		36,4	0,07	7
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14		31,4	0	227
Завтрак2									
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	10	386
Обед									
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,47		30,3	6,49	15
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,69	14,01		71,46	4,95	88
	Плов из курицы	145	11,69	10,04	27,45		236,44	1,19	321
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37		88,07	0,25	401
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		69,6	0	115
Полдник									
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65		177	0	
	Кефир	150	4,35	4,8	6		88,5	1,05	535
Ужин									
Итого за 10 день.		1195	37,8	35,29	180,72		1184,25	25,88	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий  М.Ю. Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10 с 30.04.2025								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	0,91	100
	Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	6,6	88
	Плов из курицы	170	13,71	11,77	32,18	277,17	1,39	321
	Кисель из джема	200	0,1	0,07	29,83	117,43	0,34	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	535
Ужин								
Итого за 10 день.		1520	46,67	43,52	222,84	1459,5	32,03	