

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
с. Богородское
Базутдинова А. Н.

Приказ № 97/к от «25» 08 2023 г.



Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза В. Н. Сластина сельского поселения «Село Богородское»
Ульчского муниципального района Хабаровского края

Осенне-зимнее

с. Ухта, 2023 г

Первый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр.34 (орг. рац.пит.дет.)	Каша молочная рисовая	150	3,6	3,75	12,6	99,3
2	стр 47 (орг. рац. пит.)	Какао на молоке	150	4,2	4,2	16,7	127,3
3	№ 1 стр 95 (сб.р)	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/4	4,5	19,56	26,82	157,7
Обед							
4	Орг. рац. пит. в ДОУ стр138	Суп гороховый на к/б с гренками	150	2,5	5,2	19,7	78
5	Дет. пит. № 695	Овощное рагу с мясом	100	5,26	4,27	20,3	67,93
6		Хлеб 2 с	150	3,8	1,3	26,6	114
7	Дет. пит. № 49	Компот из сухофруктов	50	0,2	0	18,2	72,5
Полдник							
8	№ 204 стр 213 (сб р)	Рожки с маслом	110	5,68	1,97	34,82	182,4
9	№ 400 стр. 315 (сб. р.)	Кабачковая икра	40	0,18	1,9	202	38,8
10	№ 398 стр 314 (сб.р.)	Напиток из шиповника	150	0,4	0,12	14,23	61
				30,82	42,66	186,1	1046,63

Второй день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр 94 (сб р)	Каша молочная пшеничная	150	5,24	4,93	17,5	140,3
2	стр 149 (орг рац питания)	Чай с молоком	150	3	3,2	20	143
3	№ 1 стр 95 (сб р)	Бутерброд с джемом	40/15	2,45	7,55	14,62	118,2
Обед							
4	№ 36 стр 109 (сб р)	Салат из свеклы сконсерв.огурцом	40	0,64	2,74	3,76	86,4
5	№ 80 (сб р)	Суп гречневый на к/б	150	0,75	3	5,55	50,4
6	№ 440 стр 335 (сб р)	Пельмени мясные	150	14,6	14,8	4,9	121,7
7	№ 372 стр 302 (сб р)	Компот из свежих яблок и ягод	150	0,6	0,02	12,04	127,5
8	№ 378 стр. 305 (сб. р.)	Хлеб 2с	50	3,8	1,3	26,6	114
Полдник							
9	№ 469 стр 352 (сб р)	Булочка домашняя	50	1,9	4,01	16,2	130
10	№ 400 стр 315	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87
				37,68	46,75	140,47	1254

Третий день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр 112 (орг.рац.пит)	Каша молочная геркулесовая	150	5,2	9,86	17,55	151,9
2	стр 150 (орг.рац пит)	Кофейный напиток	150	3,4	3,7	16,0	109
3	№ 1 стр 95 (сб р)	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	180,8
Обед							
4	№ 48 стр 115 (орг рац пит)	Салат «Зимний»	40	4,8	5,9	5,4	61,2
5	стр 126 (орг.рац.пит)	Борщ на к/б со сметаной	150	12,8	4,4	16,0	143,5
6	№ 287 стр 354 (сб р)	Ежики мясные в белом соусе	70	10	5,1	9,8	128,8
7	№ 49 (дет пит)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	18,2	72,5
8		Хлеб 2с	50	3,8	1,3	26,6	114
Полдник							
9	стр 147 (орг рац пит)	Чай сладкий	150	0,07	0,01	7,1	33,3
10	№ 447 стр 338 (сб р)	Блинчики со сгущ. молоком	100	6,1	3,5	40,0	21,6
				49,32	41,72	183,47	1256

Четвертый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр 112 (орг рац пит)	Каша молочная гречневая	150	5,25	7,8	18,75	166,8
2	№ 397 стр 314 (сб р)	Какао на молоке	150	4,2	4,2	16,7	127,3
3	№ 1 стр 95 (сб р)	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	180,8
Обед							
4	№ 12 стр 99 (сб р)	Кукуруза консервированная	40	0,9	0	4,9	22,5
5	№ 99 стр 141 (сб р)	Суп с яичными хлопьями на к/б	150	11,32	6,24	6,61	95,7
6	стр 130 (орг рац пит)	Рожки с маслом	150	5,68	1,97	34,82	182
7	№ 302 стр 269 (орг рац пит)	Птица тушеная в соусе с овощами	70	10,3	1,4	0,28	114
8	№ 49 (дет пит)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	18,2	72,5
9		Хлеб 2с	50	3,8	1,3	26,6	114
Полдник							
10	№ 473 стр 355 (сб р)	Мусс ягодный	50	0,6	0,4	20,6	62,1
11	№ 496 стр 376 (сб р)	Корж молочный	80	5,22	8,99	49,58	299,7
12	стр 147 (орг рац пит)	Чай сладкий	150	0,07	0,01	7,1	33,3
				50.89	49.42	77.28	1515

Пятый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр.131 (орг. рац.пит.)	Суп молочный вермишелевый	150	4,2	3,9	14,1	154,4
2	стр.150 (орг. рац.пит)	Кофейный напиток	150	3,4	3,7	16,0	109
3	№ 1 стр. 95 (сб. р.)	Бутерброд с маслом	50/10	2,45	7,55	14,62	180,8
Обед							
4	стр 121 (орг рац пит)	Салат из моркови с яблоком	40	0,2	0,12	3,8	25
5	стр. 127 (орг.рац.пит)	Суп из рыбных консервов	150	5,1	5	8,55	100,3
6	стр. 139 (орг.рац.пит.дет.)	Картофельное пюре	120	3,6	5,7	24,1	124
7		Хлеб 2с	50	3,8	1,3	26,6	114
8	№ 378 стр 305 (сб р)	Кисель из свежих ягод	150	0,09	0,07	20,25	88,5
9	№ 306 стр. 272 (сб. р.)	Биточки куриные	70	12,8	3,4	1,2	86,8
Полдник							
10	№ 462 стр 347 (сб р)	«Гребешок» из дрожжевого теста	70	4,58	7,06	25,15	234,5
11	№ 147 (орг рац пит)	Чай с лимоном	150	0,13	0,02	11,33	31,17
				40.85	38.22	116.57	1293.47

Шестой день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	№185 стр 195 (сб р)	Каша молочная манная	150	4,98	6,03	22,03	267,0
2	№ 397 стр. 314 (сб. р.)	Какао на молоке	150	4,2	4,2	16,7	127,3
3	№ 1 стр. 95 (сб. р.)	Бутерброд с джемом	40/15	2,45	7,55	14,62	118,2
Обед							
4	№ 10 стр 99 (сб р)	Салат из зеленого горошка	40	1,05	2,0	4,55	6,4
5	№ 99 стр. 141 (сб. р.)	Суп-пюре на к/б	150	12,1	5,36	12,4	139,6
6	№ 298 стр. 265 (сб.р.)	Голубцы ленивые	120	10,61	5,22	7,36	193,0
7	№ 372 стр. 302 (сб. р.)	Компот из яблок и ягод	150	0,6	0,02	12,04	127,0
8		Хлеб 2с	50	3,8	1,3	26,6	114
Полдник							
9	№ 441 стр. 335 (сб. р.)	Вареники с картошкой	120	19,82	5,08	36,45	271,0
10	№ 393 стр. 312 (сб. р.)	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	33,3
				60.18	37.17	172.05	1441.8

Седьмой день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	№ 185 стр 195 (сб р)	Каша «Дружба» молочная	150	5,11	7,08	25,94	225
2	№ 394 стр 312 (сб р)	Чай с молоком	150	3,0	3,2	20	143
3	№ 1 стр 95 (сб р)	Бутерброд с сыром и маслом	40/5/4	4,5	19,56	26,82	157,7
Обед							
4	№ 45 стр 113 (сб р)	Винегрет	40	1,56	3,1	6,04	76,4
5	№ 67 стр. 126 (сб.р.)	Щи на м/б со сметаной	150	1,04	2,9	5,08	50,85
6	стр.130 (орг. рац.пит.дет.)	Гречка отварная с маслом	110	13,03	4,44	21,1	152,6
7	№ 228 стр 256 (орг рацпит)	Шницель мясной	70	10	5,1	9,8	128,5
8	№ 49 (дет пит)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	18,2	72,5
9	№ 282 стр. 256 (сб.р.)	Хлеб 2с	50	3,8	1,3	26,6	114
Полдник							
10	№ 458 стр 345 (сб р)	Пирог с повидлом	80	4,46	2,98	44,12	222
11	№ 400 стр. 315 (сб. р.)	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87
				51.4	54.86	223	1474.55

Восьмой день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	№ 185 стр 195 (сб р)	Каша молочная пшеничная	150	5,24	4,93	17,5	140
2	№ 395 стр 313 (сб р)	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	3,7	16,0	109
3	№ 1 стр. 95 (сб. р.)	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	180,8
Обед							
5		Огурец консервированный	40	0,02	0,09	3,7	16
6	стр 119 (сб р)	Суп-лапша на к/б	150	12,65	2,07	6,17	219
7	№ 294 стр 263 (сб р)	Жаркое по-домашнему	150	8,4	6,6	25,43	197,93
9	№ 376 стр 304 (сб р)	Компот Изюминка	150	0,01	0,02	11,9	67
10		Хлеб 2с	50	3,8	1,3	26,6	114
Полдник							
11	№ 216 стр. 219 (сб.р.)	Омлет	85	5,73	11,04	1,1	127,0
12	№ 398 стр. 314 (сб. р.)	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
13		Хлеб 2с	40	3,4	1,17	23,9	109,4
				46.11	39.08	173.35	1386.13

Девятый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	№ 94 стр 138 (сб р)	Каша молочная кукурузная	150	3,6	0,37	1,23	180
2	стр 149 (орг рац пит)	Чай с молоком	150	3,0	3,2	20	143
3	№ 2 стр 95 (сб р)	Бутерброд с джемом	40/15	2,46	7,55	14,62	118,2
Обед							
4		Икра кабачковая	40	0,18	1,9	2,2	38,8
5	стр 132 (орг рац пит)	Свекольник на к/б со сметаной	150	1,5	4,2	9,1	68
6	стр 130 (орг рац пит)	Рожки с маслом	110	5,68	1,97	34,82	182,4
7	№ 255 стр 239 (сб р)	Котлета рыбная	70	17,33	8,14	17,93	108,7
8	№ 378 стр 305 (сб р)	Кисель из ягод	150	0,1	3,2	12,72	98,5
9		Хлеб 2с	50	3,8	1,3	26,6	114
Полдник							
10	№ 465 стр 349 (сб р)	Пицца «Детская»	100	10,2	8,01	15,0	296
11	стр 147 (орг рац пит)	Чай сладкий	150	0,07	0,01	7,1	33,3
				48.42	38.95	173.52	1425.9

Десятый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр 131 (сб р)	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	3,9	14,1	154,4
2	№ 397 стр. 314 (сб. р.)	Какао на молоке	150	4,2	4,2	16,7	127,3
3	№ 1 стр. 95 (сб. р.)	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	180,8
Обед							
5	№ 20 стр 103 (сб р)	Салат «Витаминный»	40	0,89	0,045	2,07	11,9
6	№ 83 стр 134 (орг рац пит)	Суп с мясными фрикадельками	150	13,1	4,5	5,5	105
7	№ 304 стр 271 (сб р)	Плов с мясом	140	16,0	13,3	26,7	301
8	№ 49 (дет пит)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	18,2	72,5
9		Хлеб 2с	50	3,8	1,3	26,6	114
Полдник							
10	№ 237 стр 229 (сб р)	Запеканка творожная					
11	№ 351 стр 293 (сб р)	Молочный соус	100	23,5	11,3	37,2	320
12	№ 393 стр 312 (сб р)	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	33,33
				68.91	46.6	180.9	1465.2

Среднесуточная пищевая ценность примерного 10-дневного меню для организации питания детей от 1 до 3 лет

Дни	Б	Ж	У	Ккал
1 день	30,82	42,66	186,1	1046,63
2 день	37,68	46,75	140,47	1254
3 день	49,32	41,72	183,47	1256
4 день	5,89	9,4	77,28	1515
5 день	40,85	38,22	116,57	1293,47
6 день	60,18	37,17	172,05	1441,8
7 день	51,4	54,86	223	1474,55
8 день	46,11	39,08	173,35	1386,13
9 день	48,42	38,95	173,52	1425,9
10 день	68,91	46,6	180,9	1465,2
В среднем в день	43,96	45,4	198,64	1405,88

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
с. Богородское
Базгутдинова А. Н.

Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза В. Н. Сластина сельского поселения «Село Богородское»
Ульчского муниципального района Хабаровского края

Осенне-зимнее

с. Ухта, 2023 г

Первый день

	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр.34 (орг. рац.пит.дет.)	Каша молочная рисовая	200	4,8	5,0	16,8	132,4
2	стр 47 орг. рац. пит.	Какао на молоке	200	5,6	5,7	20,1	152,8
3	№ 1 стр 95 (сб.р)	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/6	8,36	24,38	56,16	191,3
Обед							
4	орг рац пит в ДОУ стр138	Суп гороховый на к/б с гречками	200	3,9	6,7	28,3	104
5	Дет. пит. № 695	Овощное рагу с мясом	150	7,85	6,4	3,04	101,89
6		Хлеб 2 с	60	4,6	1,6	31,9	136,8
7	Дет. пит. № 49	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	21,9	87,1
Полдник							
8	№ 204 стр 213 (сб р)	Рожки с маслом	150	7,5	2,58	36,31	243
9	№ 400 стр. 315 (сб. р.)	Кабачковая икра	50	0,23	2,3	2,7	42,68
10	№ 398 стр 314 (сб.р.)	Напиток из шиповника	200	0,6	0,25	18,67	79,0
				44,24	55,41	248,08	1315,9

Второй день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр 94 (сб р)	Каша молочная пшеничная	200	5,9	5,16	18,34	187,
2	стр 149 (орг рац питания)	Чай с молоком	200	3,3	3,5	26,6	190,6
3	№ 1 стр 95 (сб р)	Бутерброд с джемом	50/15	2,6	7,8	15,2	144,8
Обед							
4	№ 36 стр 109 (сб р)	Салат из свеклы сконсерв.огурцом	50	0,8	3,42	4,86	108
5	№ 80 (сб р)	Суп гречневый на к/б	200	1,0	4	7,4	67,2
6	№ 440 стр 335 (сб р)	Пельмени мясные	200	19,5	19,9	6,5	283,6
7	№ 372 стр 302 (сб р)	Компот из свежих яблок и ягод	200	0,6	0,03	14,07	170,0
8	№ 378 стр. 305 (сб. р.)	Хлеб 2с	60	4,6	1,6	31,9	136,8
Полдник							
9	№ 469 стр 352 (сб р)	Булочка домашняя	70	2,2	4,61	31,2	156
10	№ 400 стр 315	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
				46,8	56,92	177,67	1605,1

Третий день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр 112 (орг.рац.пит)	Каша молочная геркулесовая	200	6,6	10,48	22,06	202,2
2	стр 150 (орг.рац пит)	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	21,3	145,3
3	№ 1 стр 95 (сб р)	Бутерброд с маслом	50/10	3,2	8,4	15,2	207,4
Обед							
4	№ 48 стр 115 (орг рац пит)	Салат «Зимний»	50	5,2	6,8	6	76,5
5	стр 126 (орг.рац.пит)	Борщ на к/б со сметаной	200	13,0	4,6	16,6	191,3
6	№ 287 стр 354 (сб р)	Ежики мясные в белом соусе	80	10,67	5,38	9,98	147,7
7	№ 49 (дет пит)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	21,9	87,1
8		Хлеб 2с	60	4,6	1,6	31,9	136,8
Полдник							
9	стр 147 (орг рац пит)	Чай сладкий	200	0,12	0,02	10,2	44,44
10	№ 447 стр 338 (сб р)	Блинчики со сгущ. молоком	120	6,52	3,71	40,47	22,1
				55,21	46,29	207,63	1504,74

Четвертый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр 112 (орг рац пит)	Каша молочная гречневая	200	7,0	10,4	25,0	222,4
2	№ 397 стр 314 (сб р)	Какао на молоке	200	5,4	5,7	20,1	152,8
3	№ 1 стр 95 (сб р)	Бутерброд с маслом	50/10	3,2	8,4	15,2	207,4
Обед							
4	№ 12 стр 99 (сб р)	Кукуруза консервированная	50	1	0	5,5	25
5	№ 99 стр 141 (сб р)	Суп с яичными хлопьями на к/б	200	15,09	8,3	8,5	127,6
6	стр 130 (орг рац пит)	Рожки с маслом	200	7,5	2,58	36,31	242,6
7	№ 302 стр 269 (орг рацпит)	Птица тушеная в соусе с овощами	80	11,76	1,6	0,3	130,4
8	№ 49 (дет пит)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	21,9	87,1
9		Хлеб 2с	60	4,6	1,6	31,9	136,8
Полдник							
10	№ 473 стр 355 (сб р)	Мусс ягодный	50	0.6	0.4	20.6	62.1
11	№ 496 стр 376 (сб р)	Корж молочный	70	2.2	4.61	31.2	156
12	стр 147 (орг рац пит)	Чай сладкий	200	0.12	0.02	10.2	44.44
				62,65	48,55	265,48	1803,6

Пятый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр.131 (орг. рац.пит.дет.)	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	5,2	18,8	193,4
2	стр.150 (орг. рац.пит.дет.)	Кофейный напиток	200	4,5	4,9	21,3	145,3
3	№ 1 стр. 95 (сб. р.)	Бутерброд с маслом	60/10	3,2	8,4	15,2	207,4
Обед							
4	стр 121 (орг рац пит)	Салат из моркови с яблоком	50	0,3	0,15	4,2	31,23
5	стр. 127 (орг.рац.пит.дет.)	Суп из рыбных консервов	200	6,8	5,7	11,4	133,7
6	стр. 139 (орг.рац.пит.дет.)	Картофельное пюре	150	3,9	5,9	24,63	169,5
7		Хлеб 2с	50	4,6	1,6	31,9	136,8
8	№378 стр 305 (сб р)	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,1	27,0	118
9	№ 306 стр. 272 (сб. р.)	Биточки куриные	80	14,6	3,9	1,36	99,2
Полдник							
10	№ 462 стр 347 (сб р)	«Гребешок» из дрожжевого теста	80	5,5	8,47	30,18	257,9
11	№ 147 (орг рац пит)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56
				49,75	44,74	209,5	1582,96

Шестой день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	№ 185 стр 195 (сб р)	Каша молочная манная	200	5,51	7,99	24,76	304
2	№ 397 стр. 314 (сб. р.)	Какао на молоке	200	5,4	5,4	20,1	152,8
3	№ 1 стр. 95 (сб. р.)	Бутерброд с джемом	50/15	2,6	7,9	15,2	144,8
Обед							
4	№ 10 стр 99 (сб р)	Салат из зеленого горошка	50	1,05	2,6	5,2	8
5	№ 99 стр. 141 (сб. р.)	Суп-пюре на к/б	200	130	6,82	16,0	186,2
6	№ 298 стр. 265 (сб.р.)	Голубцы ленивые	180	12,7	6,81	7,8	219,0
7	№ 372 стр. 302 (сб. р.)	Компот из яблок и ягод	200	0,8	0,03	14,07	170
8		Хлеб 2с	60	4,6	1,6	31,9	136,8
Полдник							
9	№ 441 стр. 335 (сб. р.)	Вареники с картошкой	150	24,8	6,3	45,56	338,7
10	№ 393 стр. 312 (сб. р.)	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	44,4
				71,08	45,87	202,99	1749,7

Седьмой день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	№ 185 стр 195 (сб р)	Каша «Дружба» молочная	200	5,84	8,32	31,42	300
2	№ 394 стр 312 (сб р)	Чай с молоком	200	3,3	3,6	26,6	190,6
3	№ 1 стр 95 (сб р)	Бутерброд с сыром и маслом	50/5/6	8,36	54,38	56,16	191,3
Обед							
4	.№ 45 стр 113 (сб р)	Винегрет	50	1,88	3,7	6,64	86,0
5	№ 67 стр. 126 (сб.р.)	Щи на м/б со сметаной	200	2,0	7,0	12,2	67,8
6	стр.130 (орг. рац.пит.дет.)	Гречка отварная с маслом	150	14,78	5,61	26,6	181,5
7	№ 228 стр 256 (орг рацпит)	Шницель мясной	80	10,9	5,38	9,98	146,8
8	№ 49 (дет пит)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	21,9	87,1
9	№ 282 стр. 256 (сб.р.)	Хлеб 2с	60	4,6	1,6	31,9	136,8
Полдник							
10	№ 458 стр 345 (сб р)	Пирог с повидлом	80	4,46	2,98	44,12	222
11	№ 400 стр. 315 (сб. р.)	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116
				62,52	69,37	262,52	1770,9

Восьмой день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	№ 185 стр 195 (сб р)	Каша молочная пшенная	200	5,56	5,16	18,34	186,7
2	№ 395 стр 313 (сб р)	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	4,9	21,3	145,3
3	№ 1 стр. 95 (сб. р.)	Бутерброд с маслом	50/10	3,2	8,4	15,2	207,4
Обед							
4		Огурец консервированный	50	0,03	0,1	3,9	20
5	стр 119 (сб р)	Суп-лапша на к/б	200	16,8	2,76	8,2	292
6	№ 294 стр 263 (сб р)	Жаркое по-домашнему	200	9,32	7,07	30,5	221,1
7	№ 376 стр 304 (сб р)	Компот Изюминка	200	0,017	0,03	20,3	89,3
8		Хлеб 2с	60	4,6	1,6	31,9	136,8
Полдник							
9	№ 216 стр. 219 (сб.р.)	Омлет	85	5.73	11.04	1.1	127.0
10	№ 398 стр. 314 (сб. р.)	Напиток из шиповника	200	0.6	0.25	18.67	79.0
11		Хлеб 2с	40	3.4	1.17	23.9	109.4
				60.47	54.1	219.31	1714.1

Девятый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	№ 94 стр 138 (сб р)	Каша молочная кукурузная	200	4,8	0,5	1,64	240
2	стр 149 (орг рац пит)	Чай с молоком	200	4,0	4,27	26,7	190,7
3	№ 2 стр 95 (сб р)	Бутерброд с джемом	20/15	2,6	7,9	15,2	144,8
Обед							
4		Икра кабачковая	50	0,23	2,3	2,7	42,68
5	стр 132 (орг рац пит)	Свекольник на к/б со сметаной	200	2,0	7,0	12,2	123
6	стр 130 (орг рац пит)	Рожки с маслом	150	7,5	2,58	36,31	243
7	№ 255 стр 239 (сб р)	Котлета рыбная	80	18,4	9,2	19,1	124,2
8	№ 378 стр 305 (сб р)	Кисель из ягод	200	0,18	3,8	14,6	131,3
9		Хлеб 2с	60	4,6	1,6	31,9	139,8
Полдник							
10	№ 465 стр 349 (сб р)	Пицца «Детская»	100	10,2	8,01	15,0	296
11	стр 147 (орг рац пит)	Чай сладкий	200	0,12	0,02	10,2	44,4
				55,13	47,58	197,75	1761,88

Десятый день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1	стр 131 (сб р)	Суп молочный с вермишелью	200	5,6	5,2	18,8	193,4
2	№ 397 стр. 314 (сб. р.)	Какао на молоке	200	5,4	5,4	20,1	152,8
3	№ 1 стр. 95 (сб. р.)	Бутерброд с маслом	50/10	3,2	8,4	15,2	207,4
Обед							
4	№ 20 стр 103 (сб р)	Салат «Витаминный»	50	0,9	0,05	2,3	13,2
5	№ 83 стр 134 (орг рац пит)	Суп с мясными фрикадельками	200	16,2	9,0	11,0	140
6	№ 304 стр 271 (сб р)	Плов с мясом	160	18,0	14,7	27,3	304
7	№ 49 (дет пит)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	21,9	87,1
8		Хлеб 2с	60	4,6	1,6	31,9	136,8
Полдник							
9	№ 237 стр 229 (сб р)	Запеканка творожная					
10	№ 351 стр 293 (сб р)	Молочный соус	100	23,5	11,3	37,2	320
11	№ 393 стр 312 (сб р)	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	44,4
				78,32	56,07	208,1	1644,1

Среднесуточная пищевая ценность примерного 10-дневного меню для организации питания детей от 3 до 7 лет

Дни	Б	Ж	У	Ккал
1 день	44,24	55,41	248,08	1815,9
2 день	46,8	56,92	177,67	1705,1
3 день	55,21	46,29	207,63	1604,74
4 день	62,65	48,55	265,48	1803,6
5 день	49,75	44,74	209,5	1782,96
6 день	71,08	45,87	202,99	1749,7
7 день	62,52	69,37	262,52	1870,9
8 день	60,47	54,1	219,31	1714,1
9 день	55,13	47,58	197,75	1861,88
10 день	78,32	56,07	208,1	1844,1
В среднем в день	58,62	52,49	250,90	1775,3