

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад «Колосок»  
с. Челядиново Ленинского района  
Республики Крым  
О. Е. Ребезова  
« 20 » 2023 г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей дошкольного возраста от 1,6 г. до 3 л.; от 3 л. до 7 л. с режимом пребывания до 10,5 часов в МБДОУ с. Челядиново**


**Ленинского района Республики Крым на летний период 2023 г.**

Меню составлено на основании :

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий  
для питания детей в дошкольных организациях.

Сборник технических нормативов./ под редакцией

М. П. Могильного и В.А.Тутеляна.-М.:ДеЛи плюс,2014.-584 с.

Составил: медицинская сестра МБДОУ с. Челядиново  Ж.А. Серeda.



Заведующий МБДОУ с. Челябиново  
 «КОЛОС»  
 С. ЧЕЛЯБИНСКОГО РАЙОНА  
 РЕСПУБЛИКИ ЧЕЛЯБИНСК  
 О. Е. Ребезова  
 2023

Основное (организованное меню) на летний период 2023 г., категория детей 1,6 -3,6 лет; 3,7- 7 лет.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Суп молочный манный Чай с лимоном Бутерброд с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	Суп молочный «Геркулес» чай с сахаром Бутерброд с маслом	Омлет натуральный Салат летний Бутерброд с сыром Чай с сахаром
<b>II завтрак</b>	Плоды или ягоды свежие	Сок фруктовый Печенье	Плоды или ягоды свежие	Сок фруктовый Печенье	Фрукты свежие Йогурт питьевой Печенье
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с макаронными изделиями Шницель рыбный натуральный Соус сметанный Картофель отварной Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с бобовыми и рисом Овощи фаршированные мясом Соус сметанный с томатом Компот из свежих ягод Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свежих помидоров с луком Борщ с мясом Плов из птицы Кисель из свежих ягод Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с мясными фрикадельками Рыба тушеная с овощами Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	Салат из капусты белокочанной Суп картофельный с крупой пшеничной Котлеты рубленые из птицы Рагу овощное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
<b>Полдник</b>	Пицца детская чай с сахаром Фрукты свежие	Вареники ленивые Сметана Какао с молоком	Пирог открытый с повидлом чай с молоком	Пудинг из творога запеченный Сметана Какао с молоком	Блинчики с повидлом Молоко кипяченое

	6 день	7 день	8 день	9 день	
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая пшеничная Бутерброд с маслом Чай с молоком	Суп молочный с рисом Чай с лимоном Бутерброд с сыром Фрукты свежие	Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Хлеб пшеничный	Каша жидкая пшеничная Чай с сахаром Бутерброд с маслом	Салат летний Драчена Чай с лимоном Бутерброд с сыром Фрукты свежие
<b>II завтрак</b>	Плоды или ягоды свежие	Сок фруктовый Печенье	Плоды или ягоды свежие	Сок фруктовый Печенье	Йогурт питьевой Печенье
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов Щи из свежей капусты с картофелем Котлета рыбная запеченная Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из капусты белокачанной Суп вегетарианский Гуляш из отварного мяса Макаронные изделия отварные Кисель из свежих ягод Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свежих помидоров с луком Суп картофельный с рыбными фрикадельками Птица тушеная Каша пшеничная рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свежих огурцов Суп- лапша домашняя Котлета рыбная запеченная Пюре картофельное Компот из свежих ягод Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свежих помидоров с луком Суп картофельный с рисом Птица тушеная в соусе с овощами Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
<b>полдник</b>	Крендель сахарный Молоко кипяченое	Сырники из творога Сметана Кофейный напиток с молоком	Оладьи с повидлом Чай с молоком	Запеканка из творога Какао с молоком	Запеканка манная с изюмом Кисель из свежих ягод





Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, г	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г			
3 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7	0,82	№93
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>9,97</b>	<b>14,24</b>	<b>42,21</b>	<b>336,70</b>	<b>1,80</b>	
	<b>420</b>	<b>11,05</b>	<b>15,17</b>	<b>47,82</b>	<b>372,20</b>	<b>2,08</b>		
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие с сахаром (земляника)	115	0,80	0,40	22,47	97,00	60,00	№ 369
		115	0,80	0,40	22,47	97,00	60,00	
		115	0,80	0,40	22,47	97,00	60,00	
	<b>Итого</b>	<b>115</b>	<b>0,80</b>	<b>0,40</b>	<b>22,47</b>	<b>97,00</b>	<b>60,00</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,90	31,64	8,17	№14
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
	Борщ с мясом	200	7,80	5,82	10,98	128,00	12,50	№82
		250	9,75	7,27	13,73	160,00	15,62	
	Плов из пшеницы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	№304
		210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01	
	Кисель из свежих ягод (вишни)	150	0,10	0,03	20,60	81,60	1,37	№ 378
		180	0,12	0,03	24,70	97,90	1,64	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>27,25</b>	<b>23,50</b>	<b>76,58</b>	<b>627,24</b>	<b>22,45</b>	
	<b>750</b>	<b>35,71</b>	<b>31,20</b>	<b>98,12</b>	<b>816,96</b>	<b>30,52</b>		
Поддник	Пирог открытый с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,73</b>	<b>3,93</b>	<b>38,91</b>	<b>214,50</b>	<b>1,23</b>	
		<b>280</b>	<b>8,83</b>	<b>5,54</b>	<b>69,51</b>	<b>364,00</b>	<b>1,28</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>43,75</b>	<b>42,07</b>	<b>180,17</b>	<b>1275,44</b>	<b>85,48</b>		
	<b>1565</b>	<b>56,39</b>	<b>52,31</b>	<b>237,92</b>	<b>1650,16</b>	<b>93,88</b>		

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ с. Челябиново  
 О.Е.Ребезова

« 20 » 05 2010



Принем пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
4 день Завтрак	Суп молочный с крупой	180		5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94	
	"Геркулес"	200		5,97	5,48	17,08	141,60	0,91		
	Чай с сахаром		150		0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
			180		0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Будерброд с маслом		40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
			40		2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>		<b>7,86</b>	<b>12,49</b>	<b>36,98</b>	<b>291,44</b>	<b>0,84</b>		
	<b>Итого</b>	<b>420</b>		<b>8,48</b>	<b>13,05</b>	<b>41,69</b>	<b>317,60</b>	<b>0,94</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	150		0,75	0,00	15,10	64,00	3,00	№399	
		180		0,90	0,00	18,10	76,80	3,06		
	Кондитерские изделия (печенье)	20		1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п	
		30		2,25	2,94	22,30	125,10	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>170</b>		<b>2,25</b>	<b>1,96</b>	<b>29,97</b>	<b>147,40</b>	<b>3,00</b>	
	<b>Итого</b>	<b>210</b>		<b>3,15</b>	<b>2,94</b>	<b>40,40</b>	<b>201,90</b>	<b>3,06</b>		
Обед	Салат из свежих огурцов	40		0,31	2,43	0,95	26,92	3,80	№13	
		60		0,46	3,65	1,42	40,38	5,70		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83	
		200		5,31	4,14	12,35	108,00	8,96		
	Рыба, тушеная с овощами	60		5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	№247	
		80		7,66	3,85	2,20	74,00	1,96		
	Пюре картофельное	120		2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		150		3,06	4,8	20,44	137,2	18,16		
	Компот из свежих плодов	150		0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180		0,16	0,16	23,90	97,60	1,72		
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,40	13,36	69,60	0,00	п/п	
		50		3,30	0,50	16,70	87,00	0,00		
		<b>610</b>		<b>16,77</b>	<b>14,35</b>	<b>62,45</b>	<b>448,52</b>	<b>29,71</b>		
		<b>Итого</b>	<b>720</b>		<b>19,95</b>	<b>17,10</b>	<b>77,01</b>	<b>544,18</b>	<b>36,50</b>	
Полдник	Пудинг из творога запеченный	65		8,04	6,05	14,16	142,22	0,15	№235	
		130		15,72	12,11	28,30	285,45	0,28		
	Сметана	15		0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п	
		30		0,78	4,50	0,90	47,40	0,12		
	Какао с молоком	150		3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397	
		180		3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
		<b>Итого</b>	<b>230</b>		<b>11,58</b>	<b>11,02</b>	<b>27,57</b>	<b>254,92</b>	<b>1,41</b>	
		<b>Итого</b>	<b>340</b>		<b>20,17</b>	<b>19,80</b>	<b>45,02</b>	<b>439,85</b>	<b>1,83</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>		<b>38,46</b>	<b>39,82</b>	<b>156,97</b>	<b>1142,28</b>	<b>34,96</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>		<b>51,75</b>	<b>52,89</b>	<b>204,12</b>	<b>1503,53</b>	<b>42,33</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
5 день Завтрак	Омлет натуральный	65		5,75	10,30	1,15	120,05	0,11	№ 215	
		85		7,52	13,46	1,51	157,00	0,15		
	Салат летний	40		0,5	2	2,5	31	7,48	№ 16	
		60		0,7	3	3,8	46,5	11,22		
	Чай с сахаром	150		0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
		180		0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Бутерброд с сыром	45		4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№ 2	
		60		6,68	8,45	19,39	180,00	0,11		
	Фрукты свежие(абрикось)	100		0,90	0,10	9,00	44,00	10,00	№ 100	
		100		0,90	0,10	9,00	44,00	10,00		
<b>Итого</b>		<b>400</b>		<b>11,42</b>	<b>17,29</b>	<b>31,70</b>	<b>331,05</b>	<b>10,20</b>		
<b>Итого</b>		<b>485</b>		<b>15,16</b>	<b>22,03</b>	<b>39,89</b>	<b>421,00</b>	<b>10,29</b>		
2 завтрак	Йогурт питьевой	150		4,80	3,60	6,75	78,00	1,05	п/п	
		180		5,76	4,32	8,10	93,60	1,05		
	Кондитерские изделия (печенье)	20		1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п	
		30		2,25	2,94	22,30	125,10	0,00		
	<b>Итого</b>		<b>170</b>		<b>6,3</b>	<b>5,56</b>	<b>21,62</b>	<b>161,4</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого</b>		<b>210</b>		<b>8,01</b>	<b>7,26</b>	<b>30,4</b>	<b>218,7</b>	<b>1,05</b>		
Обед	Салат из капусты белокочанной	40		0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20	
		60		0,84	3,04	5,41	52,44	19,50		
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200		2,13	2,24	13,71	83,6	6,60	№80	
		250		2,67	2,8	17,13	104,5	8,25		
	Котлеты рубленные из пшны	60		9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282	
		80		12,44	9,24	12,56	183	0,12		
	Рагу овощное( с кабачками)	105		1,62	8,68	9,13	121	5,53		
		115		2,4	11,33	13,59	166	8,27		
	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180		0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20		1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30		2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	<b>Итого</b>		<b>595</b>		<b>16,86</b>	<b>20,43</b>	<b>73,25</b>	<b>545,31</b>	<b>25,52</b>	
<b>Итого</b>		<b>735</b>		<b>22,44</b>	<b>26,93</b>	<b>94,85</b>	<b>713,54</b>	<b>36,5</b>		
Полдник	Блинчики с повидлом	55		2,59	1,38	18,03	95	0,01	№ 447	
		115		5,18	2,76	36,07	190	0,03		
	Молоко кипяченое	150		4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180		5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	<b>Итого</b>		<b>205</b>		<b>7,17</b>	<b>5,46</b>	<b>25,61</b>	<b>180</b>	<b>2,06</b>	
	<b>Итого</b>		<b>295</b>		<b>10,66</b>	<b>7,64</b>	<b>45,14</b>	<b>292</b>	<b>2,49</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>		<b>41,75</b>	<b>48,74</b>	<b>152,18</b>	<b>1217,76</b>	<b>38,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1725</b>		<b>56,27</b>	<b>63,86</b>	<b>210,28</b>	<b>1645,24</b>	<b>50,33</b>		





УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челядиново

О.Е.Ребезова

2019

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
6 день		160	3,46	4,57	24,7	154,00	0,00	№ 185	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187,00	0,00		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		№394
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00		№1
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,56</b>	<b>14,45</b>	<b>50,63</b>	<b>367</b>	<b>1,19</b>		
		<b>430</b>	<b>9,71</b>	<b>14,79</b>	<b>60,19</b>	<b>412</b>	<b>1,2</b>		
2 завтрак	Фрукты и ягоды свежие с сахаром (земляника)	115	0,80	0,40	22,47	97,00	60,00	№ 369	
		115	0,80	0,40	22,47	97,00	60,00		
		<b>Итого</b>	<b>115</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>22,47</b>	<b>97</b>	<b>60</b>	
			<b>115</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>22,47</b>	<b>97</b>	<b>60</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,5	29,67	6,7	№15	
		60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,80	67,80	14,80	№ 67	
		250	1,74	4,90	8,50	84,70	18,50		
	Котлета рыбная запеченая	60	8,25	2,69	6,68	84,00	2,12	№ 255	
		80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,06		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	№ 321	
		150	3,06	4,80	20,44	137,20	18,16		
	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
30		2,37	0,3	14,49	70,8	0			
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>15,72</b>	<b>13,3</b>	<b>68,49</b>	<b>458,02</b>	<b>38,45</b>		
		<b>770</b>	<b>20,64</b>	<b>17,81</b>	<b>86,38</b>	<b>590</b>	<b>50,13</b>		
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296,00	0,00		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
		<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>8,12</b>	<b>10,65</b>	<b>35,45</b>	<b>270</b>	<b>2,05</b>	
			<b>260</b>	<b>11,14</b>	<b>15,39</b>	<b>53,66</b>	<b>398</b>	<b>2,46</b>	
			<b>1275</b>	<b>33,2</b>	<b>38,8</b>	<b>177,04</b>	<b>1192,02</b>	<b>101,69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>42,29</b>	<b>48,39</b>	<b>222,7</b>	<b>1497</b>	<b>113,79</b>		

7



Прем пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
7 день Завтрак	Суп молочный (с рисом)	150		3,6	3,8	12,6	99,3	0,7	№94	
		200		4,8	5,07	16,83	132,4	0,91		
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368	
		100		0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
	Чай с лимоном	150		0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
		180		0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Бутерброд с сыром	45		4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№ 2	
		60		6,68	8,45	19,39	180,00	0,11		
<b>Итого</b>		<b>445</b>		<b>8,80</b>	<b>11,09</b>	<b>44,06</b>	<b>311,30</b>	<b>12,19</b>		
		<b>540</b>		<b>12,00</b>	<b>13,94</b>	<b>56,22</b>	<b>397,40</b>	<b>13,85</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	150		0,75	0,00	15,10	64,00	3,00	№399	
		180		0,90	0,00	18,10	76,80	3,06		
	Кондитерские изделия (печенье)	20		1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п	
		30		2,25	2,94	22,30	125,10	0,00		
	<b>Итого</b>		<b>170</b>		<b>2,25</b>	<b>1,96</b>	<b>29,97</b>	<b>147,40</b>	<b>3,00</b>	
		<b>210</b>		<b>3,15</b>	<b>2,94</b>	<b>40,40</b>	<b>201,90</b>	<b>3,06</b>		
Обед	Салат из капусты белокочанной	40		0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20	
		60		0,84	3,04	5,41	52,44	19,50		
	Суп вегетарианский	200		1,30	4,50	7,30	74,80	7,40	№78	
		250		1,60	5,60	9,40	93,50	9,30		
	Гуляш из отварного мяса	120		15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	№277	
		160		20,63	16,30	5,24	250,00	1,11		
	Макаронные изделия отварные	120		4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317	
		150		5,51	4,51	26,44	168,45	0,00		
	Кисель из свежих ягод	150		0,10	0,03	20,60	81,60	1,37	№ 378	
		180		0,12	0,03	24,70	97,90	1,64		
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20		1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
30			2,37	0,30	14,49	70,80	0,00			
<b>Итого</b>		<b>670</b>		<b>24,69</b>	<b>22,98</b>	<b>72,96</b>	<b>597,12</b>	<b>22,37</b>		
		<b>850</b>		<b>32,39</b>	<b>29,98</b>	<b>92,36</b>	<b>767,89</b>	<b>31,55</b>		
Полдник	Сырники из творога	50		9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	№231	
		100		18,69	12,67	11,40	234,00	0,25		
	Сметана	15		0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п	
		30		0,78	4,50	0,90	47,40	0,12		
	Кофейный напиток	150		2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395	
		180		2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
	<b>Итого</b>		<b>215</b>		<b>12,03</b>	<b>10,58</b>	<b>16,46</b>	<b>209,70</b>	<b>1,17</b>	
			<b>310</b>		<b>22,32</b>	<b>19,58</b>	<b>26,66</b>	<b>372,40</b>	<b>1,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>		<b>47,77</b>	<b>46,61</b>	<b>163,45</b>	<b>1265,52</b>	<b>38,73</b>		
		<b>1910</b>		<b>69,86</b>	<b>66,44</b>	<b>215,64</b>	<b>1739,59</b>	<b>50,00</b>		



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ с. Челядино  
 О.Е.Ребезова  
 20 13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 г. 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7	0,82	№93
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>10,7</b>	<b>7,71</b>	<b>44,41</b>	<b>290,5</b>	<b>2,02</b>		
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>12,436</b>	<b>8,8</b>	<b>53,98</b>	<b>346,6</b>	<b>2,34</b>	
2 завтрак	Флоды и ягоды свежие с сахаром ( земляника	115	0,80	0,40	22,47	97,00	60,00	№ 369
		115	0,80	0,40	22,47	97,00	60,00	
	<b>Итого</b>	<b>115</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>22,47</b>	<b>97</b>	<b>60</b>	
	<b>Итого</b>	<b>115</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>22,47</b>	<b>97</b>	<b>60</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,90	31,64	8,17	№14
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,50	2,40	12,50	89,80	9,00	№ 84
		200	4,50	2,40	12,50	89,80	9,00	
	Птица тушеная	120	13,44	10,94	4,2	168,8	0,4	№ 301
		160	17,92	14,58	5,62	225	0,54	
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№ 313
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>26,67</b>	<b>19,82</b>	<b>86,84</b>	<b>633,99</b>	<b>17,87</b>		
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>33,5</b>	<b>25,71</b>	<b>105,96</b>	<b>791,06</b>	<b>22,15</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>11,7</b>	<b>10,44</b>	<b>66,46</b>	<b>407</b>	<b>1,66</b>	
		<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>11,72</b>	<b>10,45</b>	<b>69,46</b>	<b>419</b>	<b>1,67</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>49,87</b>	<b>38,37</b>	<b>220,18</b>	<b>1428,49</b>	<b>81,55</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1645</b>	<b>58,456</b>	<b>45,36</b>	<b>251,87</b>	<b>1653,66</b>	<b>86,16</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ с. Челябиново  
 О.Е.Ребезова

20 11



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день Завтрак	Канна жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	№185
		210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>7,10</b>	<b>12,47</b>	<b>46,31</b>	<b>318,00</b>	<b>0,02</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,10	76,80	3,06	№399
		180	0,90	0,00	18,10	76,80	3,06	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п
		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,10</b>	<b>76,80</b>	<b>3,06</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,45	2,47	1,90	31,64	8,17	№14
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
	Суп -лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	№ 86
		250	2,21	5,07	11,92	102,2	0,5	
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	
	Компот из свежих ягод	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>15,92</b>	<b>13,59</b>	<b>70,94</b>	<b>470,99</b>	<b>23,66</b>	
	Запеканка из творога	100	17,50	12,06	17,16	247,00	0,24	№ 237
		100	17,50	12,06	17,16	247,00	0,24	
	Фрукты свежие ( яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№ 368
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>21,05</b>	<b>15,18</b>	<b>39,92</b>	<b>380,00</b>	<b>11,44</b>	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>21,57</b>	<b>15,65</b>	<b>42,78</b>	<b>398,00</b>	<b>11,67</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>43,82</b>	<b>40,90</b>	<b>175,27</b>	<b>1245,79</b>	<b>38,18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>50,25</b>	<b>45,98</b>	<b>205,77</b>	<b>1439,26</b>	<b>46,37</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ с. Челдяиново  
 О.Е.Ребезова

« 20 25 »



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	3-7 л.	Белки. г.	Жиры. г.	Гливоды.			
10 день		40		0,5	2	2,5	31	7,48	№ 16
Завтрак	Салат летний	60		0,7	3	3,8	46,5	11,22	
	Драчена	65		6,42	8,77	3,96	120,00	0,21	№ 228
		85		8,52	11,69	5,05	160,00	0,28	
	Чай с лимоном	150		0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180		0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Фрукты свежие(абрикосы)	100		0,90	0,10	9,00	44,00	10,00	№ 100
		100		0,90	0,10	9,00	44,00	10,00	
	Бутерброд с сыром	45		4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№ 2
		60		6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	
		<b>Итого</b>	<b>400</b>		<b>12,62</b>	<b>17,76</b>	<b>37,12</b>	<b>363,00</b>	<b>19,18</b>
	<b>Итого</b>	<b>485</b>		<b>16,92</b>	<b>23,26</b>	<b>47,44</b>	<b>471,50</b>	<b>24,44</b>	
2 завтрак		150		4,80	3,60	6,75	78,00	1,05	
	Йогурт питьевой	180		5,76	4,32	8,10	93,60	1,05	
	Кондитерские изделия (печенье)	20		1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п
		30		2,25	2,94	22,30	125,10	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>20</b>		<b>1,5</b>	<b>1,96</b>	<b>14,87</b>	<b>83,4</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого</b>	<b>30</b>		<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,3</b>	<b>125,1</b>	<b>1,05</b>		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40		0,45	2,47	1,90	31,64	8,17	№14
		60		0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
	Суп картофельный с рисом	200		1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	№ 80
		250		1,97	2,73	14,78	90,75	8,25	
	Птица тушеная в соусе с овощами	180		9,09	6,50	16,49	161,00	7,34	№ 302
		230		11,91	8,64	20,88	209,00	9,24	
	Компот из свежих плодов	150		0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372
		180		0,16	0,16	23,90	97,60	1,72	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30		2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>		<b>14,14</b>	<b>11,67</b>	<b>64,29</b>	<b>420,44</b>	<b>23,4</b>	
<b>Итого</b>	<b>770</b>		<b>18,41</b>	<b>15,74</b>	<b>83,56</b>	<b>550,41</b>	<b>31,46</b>		
Подник	Запеканка манная с изюмом	155		6,61	4,78	41,4	235	0,49	№ 188
		205		9,2	7,06	54,37	318	0,65	
	Кисель из свежих ягод	150		0,10	0,03	20,60	81,60	1,37	№ 378
		180		0,12	0,03	24,70	97,90	1,64	
	<b>Итого</b>	<b>305</b>		<b>6,71</b>	<b>4,81</b>	<b>62,00</b>	<b>316,60</b>	<b>1,86</b>	
<b>Итого</b>	<b>385</b>		<b>9,32</b>	<b>7,09</b>	<b>79,07</b>	<b>415,90</b>	<b>2,29</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>		<b>34,97</b>	<b>36,2</b>	<b>178,28</b>	<b>1183,44</b>	<b>45,49</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>		<b>46,9</b>	<b>49,03</b>	<b>232,37</b>	<b>1562,91</b>	<b>59,24</b>		
<b>Итого за 10 день</b>		<b>13795</b>		<b>411</b>	<b>403</b>	<b>1750</b>	<b>12305</b>	<b>592</b>	
		<b>16825</b>		<b>529</b>	<b>511</b>	<b>2206</b>	<b>15584</b>	<b>684</b>	
		<b>1380</b>		<b>41</b>	<b>40</b>	<b>175</b>	<b>1230</b>	<b>59</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>1683</b>		<b>53</b>	<b>51</b>	<b>221</b>	<b>1558</b>	<b>68</b>	

### Итого по приготавливаемому меню

Итого за весь период		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С
		Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г.		
	1,6-3 лет	415	406	1757	12383	592
	3-7 лет	534	515	2214	15677	684
Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20	1,6- 3 лет	31,08	36,25	152,25	1050	33,75
	3-7 лет	40,5	45	195,75	1350	37,5
Среднее значение за период	1,6 – 3 лет	42	41	176	1238	59
	3-7 лет	53	52	221	1568	68

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи ( в граммах)

Возраст детей		завтрак	II завтрак	обед	полдник
1,6 – 3 лет	Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20	350	100	450	200
	Фактически	376	149	615	253
3-7 лет	Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20	400	100	600	250
	Фактически	448	169	759	324

Пронумеровано, под шито и  
скреплено печатью и  
Заведующий, КОП. № 101  
с. Челдиново  
О.Е. Ребезова

