



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ "Прогимназия №1"
г.о. Нальчик

Л.А. Шидугова
Приказ от "30" 08 2023 г. № 52/04

Примерное
перспективное десятидневное меню
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет
в Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
"Прогимназия №1"
на 2023-2024 учебный год

г.Нальчик, 2023г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 155 | 3.40 | 3.96 | 22.94 | 0.00 | 141.00 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Чай с сахаром | 190 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 2.83 | 41.00 | 393 |
| Итого завтрак: | 385.0 | 5.97 | 11.53 | 37.76 | 2.83 | 318.00 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.40 | Пр |
| Итого 2 завтрак: | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.4 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной и гренками | 165 | 6.30 | 5.52 | 28.47 | 4.65 | 173.97 | 81/115 |
| Плов из курицы | 130 | 14.38 | 4.72 | 21.74 | 0.33 | 183.63 | 304 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | Пр |
| Итого обед: | 545.0 | 24.0 | 10.8 | 93.4 | 56.7 | 548.7 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Булочка сдобная | 50.0 | 3.9 | 2.4 | 26.2 | 0.0 | 141.0 | 466 |
| Кефир | 180.0 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 1.3 | 90.0 | 401 |
| Итого полдник: | | 9.1 | 6.9 | 33.4 | 1.3 | 231.0 | |
| Всего за день: | | 40.6 | 31.1 | 179.1 | 60.8 | 1179.1 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ВТОРОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 0.00 | 63.00 | 213 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 197 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 2.83 | 41.00 | 393 |
| Итого завтрак: | 277.0 | 7.65 | 12.17 | 15.10 | 2.83 | 240.00 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Вафли | 20 | 0.82 | 6.30 | 12.00 | 0.00 | 107.00 | Пр |
| Итого 2 завтрак: | 20 | 0.82 | 6.3 | 12 | 0.00 | 107 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (перловая) со сметаной | 155 | 1.82 | 4.23 | 14.00 | 6.60 | 79.30 | 80 |
| Котлета из говядины | 50 | 7.44 | 5.62 | 7.48 | 0.00 | 110.00 | 282 |
| Картофельное пюре | 100 | 2.55 | 4.00 | 17.00 | 15.13 | 114.38 | 321 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | Пр |
| Итого обед: | 555.0 | 15.1 | 14.4 | 81.7 | 73.5 | 494.8 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Суп молочный с пшеном, маслом | 155 | 4.0 | 3.8 | 12.9 | 0.7 | 101.7 | 94 |
| Хлеб Пшеничный | 50.0 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | Пр |
| Итого полдник: | 205.0 | 7.2 | 4.2 | 32.2 | 0.7 | 195.2 | |
| Всего за день: | 1057.0 | 30.8 | 37.1 | 141.0 | 77.0 | 1037.0 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ПРЕЛІЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком и маслом | 155 | 4.67 | 4.86 | 20.94 | 0.00 | 146.00 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 197 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 2.83 | 41.00 | 393 |
| Итого завтрак: | 392.0 | 7.24 | 12.43 | 35.76 | 2.83 | 323.00 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.40 | ПР |
| Итого 2 завтрак: | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.4 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (рис), со сметаной | 155 | 1.20 | 1.66 | 8.86 | 5.01 | 55.20 | 80 |
| Птица тушеная (с соусом) | 80 | 9.80 | 2.71 | 2.35 | 0.01 | 72.67 | 301/354 |
| Каша пшеничная (гарнир) | 125 | 4.64 | 5.50 | 26.60 | 0.00 | 175.00 | 314 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | ПР |
| Итого обед: | 610.0 | 19.0 | 10.4 | 81.0 | 56.7 | 494.0 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Булочка сдобная с кунжутом | 50.0 | 3.9 | 2.4 | 26.2 | 0.0 | 141.0 | 466 |
| Кефир | 180.0 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 1.3 | 90.0 | 401 |
| Итого полдник: | 230.0 | 9.1 | 6.9 | 33.4 | 1.3 | 231.0 | |
| Всего за день: | 1252.0 | 36.8 | 31.6 | 164.8 | 60.9 | 1129.4 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ЧЕПВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 155 | 4.01 | 2.06 | 23.96 | 0.00 | 130.50 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 197 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 2.83 | 41.00 | 393 |
| Итого завтрак: | 392.0 | 6.58 | 9.63 | 38.78 | 2.83 | 307.50 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.40 | ПР |
| Итого 2 завтрак: | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.4 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 155 | 1.29 | 5.40 | 7.10 | 0.00 | 62.87 | 3 |
| Рыба минтай, запеченная в духовке, сметанно-томатная подлива | 80 | 9.40 | 5.47 | 1.94 | 0.09 | 95.00 | 252 |
| Рис с овощами(гарнир) | 110 | 2.35 | 3.82 | 24.37 | 0.00 | 141.21 | 314 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | ПР |
| Итого обед: | 595.0 | 16.4 | 15.3 | 76.6 | 51.8 | 490.2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Суп гречневый молочный с маслом | 155 | 4.98 | 4.57 | 14.24 | 0.76 | 118.00 | 94 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | ПР |
| Итого полдник: | 205.0 | 8.1 | 5.0 | 33.6 | 0.8 | 211.5 | |
| Всего за день: | 1212.0 | 32.6 | 31.7 | 163.6 | 55.4 | 1090.6 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 155 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | 0.00 | 153.00 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 197 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 2.83 | 41.00 | 393 |
| Итого завтрак: | 392.0 | 6.65 | 11.65 | 39.87 | 2.83 | 330.00 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Вафли | 20 | 0.82 | 6.30 | 12.00 | 0.00 | 107.00 | ПР |
| Итого 2 завтрак: | 20.0 | 0.82 | 6.3 | 12 | 0.00 | 107 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (перловая), со сметаной | 155 | 1.82 | 2.86 | 11.54 | 5.50 | 79.30 | 80 |
| Котлета из говядины | 50 | 7.44 | 5.62 | 7.48 | 0.00 | 110.00 | 282 |
| Каша гречневая (гарнир) | 105 | 5.05 | 3.09 | 24.21 | 0.00 | 144.67 | 205 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | ПР |
| Итого обед: | 485.0 | 17.6 | 12.1 | 86.4 | 57.2 | 525.1 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Суп молочный вермешелевый | 155.0 | 4.4 | 3.9 | 13.7 | 0.8 | 108.9 | 93 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | ПР |
| Итого полдник: | 205.0 | 7.5 | 4.3 | 33.0 | 0.0 | 202.4 | |
| Всего за день: | 1102.0 | 32.6 | 34.4 | 171.3 | 60.1 | 1164.5 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ПРЕСЛОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый с маслом | 155 | 3.74 | 3.94 | 13.04 | 0.71 | 132.00 | 94 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Итого завтрак: | 195.0 | 6.19 | 11.49 | 17.66 | 0.71 | 268.00 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Вафли | 20 | 0.82 | 6.30 | 12.00 | 0.00 | 107.00 | Пр |
| Итого 2 завтрак | 20 | 0.82 | 6.3 | 12 | 0.00 | 107 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 155 | 1.22 | 3.74 | 7.89 | 6.25 | 70.28 | 57 |
| Гречка по кутешески с фаршем | 160 | 13.28 | 11.70 | 32.02 | 0.52 | 225.61 | 166/Пр |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | Пр |
| Итого обед: | 565.0 | 17.8 | 16.0 | 83.1 | 58.5 | 487.0 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Макароньы отварные с маслом и сыром | 155.0 | 9.3 | 10.0 | 22.7 | 0.1 | 218.0 | 206 |
| Чай с сахаром и молоком | 190 | 1.7 | 1.6 | 3.5 | 3.6 | 45.0 | |
| Итого полдник | 345.0 | 11.0 | 11.6 | 26.2 | 3.6 | 263.0 | |
| Всего за день: | 1125.0 | 35.8 | 45.4 | 139.0 | 62.8 | 1125.0 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 155 | 3.40 | 3.96 | 22.94 | 0.00 | 141.00 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 197 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 2.83 | 41.00 | 393 |
| Итого завтрак: | 392.0 | 3.52 | 3.98 | 33.14 | 2.83 | 318.00 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Вафли | 20 | 1.32 | 6.30 | 12.00 | 0.00 | 107.00 | Гр |
| Итого 2 завтрак: | 20 | 1.32 | 6.3 | 12 | 0.00 | 107 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной и гренками | 165 | 6.30 | 5.52 | 28.47 | 4.65 | 173.97 | 81/115 |
| Макаронник с мясом | 110 | 12.32 | 8.06 | 22.92 | 0.27 | 213.80 | 292 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | Гр |
| Итого обед: | 525.0 | 21.9 | 14.1 | 94.6 | 56.6 | 578.9 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сырники творожные со сметаной | 50/10 | 9.7 | 8.4 | 6.1 | 0.0 | 138.0 | 231 |
| Чай с сахаром, молоком | 180/10/50 | 1.7 | 1.6 | 3.5 | 3.6 | 45.0 | |
| Итого полдник: | 250.0 | 11.4 | 10.0 | 9.6 | 3.6 | 183.0 | |
| Всего за день: | 1187.0 | 38.1 | 34.4 | 149.3 | 63.1 | 1186.9 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 155 | 2.33 | 3.08 | 24.26 | 0.00 | 133.83 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 197 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 2.83 | 41.00 | 393 |
| Итого завтрак: | 392.0 | 2.45 | 3.10 | 34.46 | 2.83 | 310.83 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.40 | ПР |
| Итого 2 завтрак: | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.4 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (рис), со сметаной | 155 | 1.20 | 1.66 | 8.86 | 5.01 | 55.20 | 80 |
| Пицца детская | 100 | 16.06 | 13.38 | 27.94 | 0.58 | 296.00 | 465 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 30 | 1.9 | 0.2 | 11.6 | 0.0 | 56.1 | ПР |
| Итого обед: | 485.0 | 19.3 | 15.4 | 72.3 | 57.3 | 504.9 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Суп молочный с пшеном, маслом | 155 | 4.5 | 4.2 | 14.4 | 0.7 | 113.8 | 94 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | ПР |
| Итого полдник: | 205.0 | 7.7 | 4.6 | 33.7 | 0.0 | 207.3 | |
| Всего за день: | | 30.9 | 25.0 | 155.1 | 60.1 | 1104.4 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 155 | 3.40 | 3.96 | 22.94 | 0.00 | 141.00 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 197 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 2.83 | 41.00 | 393 |
| Итого завтрак: | 392.0 | 3.52 | 3.98 | 33.14 | 2.83 | 318.00 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Вафли | 20 | 1.32 | 6.30 | 12.00 | 0.00 | 107.00 | Пр |
| Итого 2 завтрак: | 20 | 1.32 | 6.3 | 12 | 0.00 | 107 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 155 | 1.21 | 3.73 | 7.86 | 6.22 | 69.94 | 57 |
| Пирог с картофелем и творогом | 100 | 8.60 | 11.00 | 29.00 | 0.00 | 253.80 | Пр |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | Пр |
| Итого обед: | 505.0 | 13.1 | 15.3 | 80.1 | 57.9 | 514.9 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый с маслом | 155 | 3.62 | 3.81 | 12.62 | 0.68 | 99.00 | 94 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | Пр |
| Итого полдник: | 205.0 | 6.8 | 4.2 | 31.9 | 0.0 | 192.5 | |
| Всего за день: | | 24.8 | 29.8 | 157.1 | 60.8 | 1132.4 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Мозильный

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамин С, мг | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком и маслом | 155 | 4.70 | 4.00 | 21.10 | 0.00 | 139.12 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.45 | 7.55 | 4.62 | 0.00 | 136.00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 197 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 2.83 | 41.00 | 393 |
| Итого завтрак: | 392.0 | 4.82 | 4.02 | 31.30 | 2.83 | 316.12 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.40 | Пр |
| Итого 2 завтрак: | 20 | 1.48 | 1.88 | 14.62 | 0.00 | 81.4 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 155 | 1.04 | 3.82 | 5.01 | 0.00 | 58.34 | Пр |
| Шефтели из мяса птицы (филе куриное) со сметанной подливой | 80 | 6.71 | 7.71 | 8.49 | 0.37 | 130.50 | 287/354 |
| Каша пшеничная (гарнир) | 115 | 3.44 | 4.08 | 19.70 | 0.00 | 129.84 | 314 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 51.72 | 97.60 | 372 |
| Хлеб Пшеничный | 50 | 3.2 | 0.4 | 19.3 | 0.0 | 93.5 | Пр |
| Итого обед: | 600.0 | 14.5 | 16.2 | 76.4 | 52.1 | 509.8 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Лепешки с сыром | 50 | 6.5 | 5.5 | 18.5 | 0.0 | 150.0 | Пр |
| Чай с сахаром | 190 | 0.1 | 0.0 | 10.0 | 0.0 | 40.0 | 392 |
| Итого полдник: | 240.0 | 6.6 | 5.5 | 28.5 | 0.0 | 190.0 | |
| Всего за день: | 1252.0 | 27.4 | 27.6 | 150.8 | 55.0 | 1097.3 | |

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный