

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 2			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая молочная с сахаром и маслом	205	3,56	6,26	24,02	166,24		Сб.111	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	сб.266	
	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	сб.131	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		496	17,42	25,63	60,03	539,85	1,82		28,05%
2 завтрак	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
Выход		150	8,7	4,8	16,5	124,5	0		8,48%
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,7	1,1	11,4	63	13,2	екат. 18/2 сб.49	
		50	0,24		0,27	2,05	0,1		
	Запеканка капустная с мясом говядины	170	17,85	16,15	11,39	263,5	8,33	ек.39/8	
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,93	3,51	40	0,67	сб.242	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		722	26,64	20,92	77,33	600,85	35,1		40,84%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Запеканка из творога с морковью	150	20,4	17,7	4,05	319,5	1,8	екат.13/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		400	26,35	23,22	34,1	512,23	9,06		22,62%
Итого за 1 день		1768	79,11	74,57	187,96	1777,43	45,98		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 3			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром и маслом	210	2,64	4,86	33,56	188,74		Сб.111	
	Кофейный напиток	200	3	2,8	16	98	0,26	сб.4/10	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		451	11,25	16,49	67,96	462,35	0,33		26,25%
2 завтрак	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5		потр.уп.	
Выход		150	3,75	4,5	6	76,5	0		8,73%
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8		сб.65/74	
		30	1,17	0,97	5,74	36,45			
	Суфле из птицы	75	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	сб.206	
	Морковь тушенная в сметане	150	3,1	6,9	12,4	122	1,5	станд	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		707	19,42	22,49	82,02	710,85	14,39		41,15%
Уплотненный полдник	Салат из свеклы отварной	50	1,14	4,87	6,69	75,2	7,6	сб.34	
	Чорыг картошка (удмуртское блюдо)	160	11,74	9,56	15,74	204	5	сб.160	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	сб.269	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		410	20,34	19,67	41,52	432,93	15,06		23,86%
Итого за 1 день		1718	54,76	63,15	197,5	1682,63	29,78		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	сб.107	
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	ТК № 258	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		411	12,86	17,09	61,93	449,61	3,38		24,42%
2 завтрак	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5			
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		сб.130	
Выход		190	13,8	9,4	16,8	187,5	0		11,29%
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,6	6,8	7,4	112	10,4	ек.2/1/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Запеканка картофельная фаршированная	170	13,1	11,9	23,8	258	12,2	екат.92	
	Соус сметанный с луком	50	0,81	2,93	3,52	44	0,64	сб.243	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		682	25,78	24,37	85,78	667,3	36,04		40,52%
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	21,75	14,85	28,2	336	0,75	екат.14/5	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		400	27,7	20,37	58,25	528,73	8,01		23,77%
Итого за		1683	80,14	71,23	222,76	1833,14	47,43		100,00%
1 день									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 9			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом	200	3,56	6,26	24,02	166,24		Сб.111	
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	55,8	8,33	уфа	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
Выход		421	10,43	16,35	52,5	397,65	8,4		23,53%
2 завтрак	Снежок	150	8,7	4,8	16,5	124,5		потр.уп.	
Выход		150	8,7	4,8	16,5	124,5	0		9,39%
Обед	Суп картофельный с перловой крупой и сметаной	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	сб.62/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	сб.216	
	Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	232		сб.179	
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,5	0	18,3	72	12,8	екат.6/10	
	Хлеб дарницкий	25	0,99	0,18	5,01	25,87			
	Хлеб пшеничный	47	4,48	0,56	27,45	134,43			
Выход		692	26,89	21,17	101,8	705,9	37,56		43,30%
Уплотненный полдник									
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	94	9,5	сб.34	
	Пирожки печеные с рыбой	80	11,53	3,09	36,57	225,47		ТК № 448	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	сб.266	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		380	18,61	12,73	70,77	478,2	10,93		23,78%
Итого за		1598	64,63	55,05	241,57	1706,25	56,89		100,00%
1 день									

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ детского сада № 45
«12» декабря 2024г. № 192-ос

Примерное десятидневное меню возрастной категории
от 3 до 7 лет с длительностью
пребывания детей 12 часов в МБДОУ детском саду № 45