Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 1			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная без молочная жидкая с маслом	205	5,48	5,72	33,6	205,2		сб.111	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07	потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 258	
Выход		**426**	**10,98**	**14,85**	**58,6**	**408,81**	**0,07**		**23,50%**
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
Выход		**150**	**0,2**	**0**	**5,5**	**21,6**	**0**		**8,27%**
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,6	2,6	6,6	56	11,1	екат.6/2	
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,93	33,34	311	0,39	сб.194	
	Соус томатный	50	0,81	2,94	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		**662**	**26,31**	**18,21**	**94,22**	**643,3**	**24,93**		**36,51%**
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 258	
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	94	9,5	сб.34	
	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,3	екат.5/12	
	Гуляш из говядины	80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	сб.177	
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	182		сб.210	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		**575**	**35,9**	**35,5**	**88,22**	**815,73**	**10,91**		**31,72%**
Итого за 1 день		**1813**	**73,39**	**68,56**	**246,54**	**1889,44**	**35,91**		**100,00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 2			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша овсяная из геркулеса жидкая безмолочная с сахаром и маслом	205	3,56	6,26	24,02	166,24		Сб.111	
	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 258	
	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**	**13,95**	**22,44**	**50,81**	**458,85**	**0,39**		**28,87%**
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
Выход		**150**	**0,2**	**0**	**5,5**	**21,6**	**0**		**8,73%**
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 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**		**42,03%**
Уплотненный полдник	Кофейный напиток	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	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		**350**	**25,38**	**20,96**	**27,47**	**461,23**	**8,9**		**20,37%**
Итого за 1 день		**1718**	**66,17**	**64,32**	**161,11**	**1542,53**	**44,39**		**100,00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 3			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая жидкая безмолочная с сахаром и маслом	210	2,64	4,86	33,56	188,74		Сб.111	
	Кофейный напиток	180	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		**431**	**11,25**	**16,49**	**67,96**	**462,35**	**0,33**		**24,80%**
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
Выход		**150**	**0,2**	**0**	**5,5**	**21,6**	**0**		**8,63%**
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8		сб.65/74	
	Суфле из птицы	75	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	сб.206	
	Морковь тушеная	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**		**40,68%**
Уплотненный полдник	Салат из свеклы отварной	50	1,14	4,87	6,69	75,2	7,6	сб.34	
	Чорыг картофка (удмуртское блюдо)	160	11,74	9,56	15,74	227	8,17	сб.176	
	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 258	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		**450**	**20,34**	**10,53**	**37,97**	**379,93**	**15,77**		**25,89%**
Итого за 1 день		**1738**	**41,69**	**49,51**	**193,45**	**1574,73**	**30,49**		**100,00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 4			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная жидкая безмолочная с сахаром и маслом	210	4,32	5,7	30,86	192,5		Сб.111	
	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 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		**421**	**7,5**	**11,87**	**55,86**	**360,11**	**0**		**25,16%**
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
Выход		**150**	**0,2**	**0**	**5,5**	**21,6**	**0**		**8,97%**
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	102	8,22	сб.52/уфа	
	Рулет мясной фаршированный омлетом	80	12,4	12,7	5,2	166	0,8	ТК№ 28/8	
	Пюре картофельное	150	2,87	4,62	18,02	124,5	15,75	сб.216	
	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**	**23**	**21,98**	**84,18**	**625,8**	**37,57**		**41,36%**
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 258	
	Чорыг селянка (рыба в омлете)(удмуртское блюдо)	80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	сб.177	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	4,06	23,03	137,61		сб.124	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		**410**	**27,61**	**20,72**	**44,89**	**465,34**	**1,11**		**24,51%**
Итого за 1 день		**1673**	**68,68**	**46,93**	**185,98**	**1426,85**	**38,33**		**100,00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 5			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная жидкая безмолочная с сахаром и маслом	210	3	4,76	26,3	160		Сб.111	
	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		**421**	**9,65**	**14,12**	**60,52**	**408,61**	**1,43**		**23,35%**
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
Выход		**150**	**0,2**	**0**	**5,5**	**21,6**	**0**		**8,32%**
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	1,6	5,12	7,92	84	13,52	станд.	
	Жаркое по домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17	сб.176	
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	94	9,5	сб.34	
	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		**752**	**16,5**	**17,25**	**81,7**	**637,3**	**43,99**		**41,71%**
Уплотненный полдник									
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	4,06	23,03	137,61		сб.124	
	Говядина отварная	80	22,77	3,06	0,45	120	0,45	сб.173	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	70	4,22	2,4	26,62	146	0,12	сб.279/301	
	Кофейный напиток	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		**480**	**36,77**	**12,78**	**73,52**	**545,34**	**7,67**		**26,62%**
Итого за 1 день		**1803**	**63,12**	**44,15**	**221,24**	**1612,85**	**53,09**		**100,00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 6			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	205	6,4	6,48	27,96	195		сб.106	
	Кофейный напиток	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Хлеб пшеничный	25	2,98	0,37	18,3	89,61		потр.уп	
	Масло сливочное	6		5,8	0,1	52		ек.5/1	
	Сыр голландский	10	2,63	2,66		34	0,07	потр.уп	
Выход		**426**	**15,01**	**18,21**	**59,76**	**460,61**	**7,17**		**24,23%**
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
Выход		**150**	**0,2**	**0**	**5,5**	**21,6**	**0**		**8,53%**
Обед	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,6	2,6	6,5	55	20,7	екат.8/2	
	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	сб.181	
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	155	3,12	4,29	22,07	139,5		сб.209	
	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		**677**	**20,53**	**15,65**	**86,49**	**565,93**	**34,31**		**38,51%**
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 258	
	Варенники ленивые (отварные) с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	сб.141	
	Суп фруктовый	200	0,8		53,6	211,6		ТК № 342	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		**505**	**17,81**	**11,22**	**85,53**	**507,33**	**0,19**		**28,73%**
Итого за 1 день		**1758**	**53,55**	**45,08**	**237,28**	**1555,47**	**41,67**		**100,00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 7			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая безмолочная "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	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		сб.130	
Выход		**190**	**5,3**	**4,6**	**5,8**	**84,6**	**0**		**11,29%**
Обед	Свекольник	200	5,6	6,8	7,4	112	10,4	ек.2/1/уфа	
		10	0,3	2	0,3	21			
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	170	13,1	11,9	23,8	258	12,2	екат.92	
	Соус томатный	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 сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	сб.238	
	Кофейный напиток	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 1 день		**1683**	**71,64**	**66,43**	**211,76**	**1730,24**	**47,43**		**100,00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 8			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая жидкая безмолочная с маслом	205	5,48	5,72	33,6	205,2		сб.111	
	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 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		**416**	**8,66**	**11,89**	**58,6**	**372,81**	**0**		**24,64%**
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		ек	
Выход		**190**	**5,3**	**4,6**	**5,8**	**84,6**	**0**		**11,26%**
Обед	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,16	2,26	13,76	83,8	6,6	сб.64/49	
		20	0,1		0,11	0,82	0,038		
	Пюре из моркови	130	1,7	4,38	9,17	83,2	4,97	сб.219	
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	сб.187	
	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**	**21,71**	**20,29**	**88,7**	**623,12**	**25,538**		**40,40%**
Уплотненный полдник									
	Кофейный напиток	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Капуста тушеная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	21	сб.196	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		**400**	**14,98**	**11,46**	**34,22**	**421,73**	**28,1**		**23,70%**
Итого за 1 день		**1688**	**50,65**	**48,24**	**187,32**	**1502,26**	**53,638**		**100,00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 9			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом	200	3,56	6,26	24,02	166,24		Сб.111	
	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 258	
	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**	**9,37**	**15,09**	**49,02**	**367,85**	**0,07**		**23,53%**
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
Выход		**150**	**0,2**	**0**	**5,5**	**21,6**	**0**		**9,39%**
Обед	Суп картофельный с перловой крупой	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	
	Чай с сахаром	180	0,2		6,6	26		уфа 258	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		**380**	**15,14**	**9,54**	**61,55**	**397,2**	**9,5**		**23,78%**
Итого за 1 день		**1598**	**51,6**	**45,8**	**217,87**	**1492,55**	**47,13**		**100,00%**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	Витам. С	№ рецептуры	%
День № 10			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша безмолочная манная жидкая с сахаром и маслом	200	2,78	4,4	24,33	148		Сб.111	
	Чай с сахаром	180	1,26	1,26	10,08	55,8	8,33	уфа	
	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**	**7,02**	**11,83**	**52,81**	**345,41**	**8,33**		**23,32%**
2 завтрак	Чай с сахаром	150	0,2		5,5	21,6		уфа 258	
Выход		**150**	**0,2**	**0**	**5,5**	**21,6**	**0**		**8,83%**
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118		екат.17/2	
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	сб.191	
	Соус томатный	60	0,85	2,99	3,52	44,44	0,024	сб.241	
	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		**672**	**25,24**	**16,77**	**90,44**	**613,74**	**32,854**		**39,58%**
Уплотненный полдник									
	Кофейный напиток	180	3	2,9	13,4	90	7,1	екат.13/10	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с рисом и яйцом	60	4,17	1,46	28,76	144,6		сб.278/279	
		20	0,74	1,38	44,67	33,2	0,15	сб.302	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17	сб.176	
	Хлеб дарницкий	20	1,98	0,36	10,02	51,73		потр.уп.	
Выход		**480**	**17,39**	**11,4**	**111,51**	**546,53**	**15,42**		**28,27%**
Итого за 1 день		**1698**	**49,85**	**40**	**260,26**	**1527,28**	**56,604**		**100,00%**

Утверждено

приказом заведующего

МБДОУ детского сада № 45

« 12» декабря 2024г. № 192-ос

Примерное десятидневное меню для воспитанника

Иванова Ивана с пищевой аллергией, с 12 часовым пребыванием детей.

Возрастная категория с 3 до 7 лет

в МБДОУ детском саду № 45.