

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подорожью»  
(ООО «КШП «Подорожью»)

Утверждено:  
Генеральный директор  
ООО «КШП «Подорожью»  
С. В. Попцов  
Ф.И.О.

Примерное 10 – дневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (1 – 3 года)  
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы

Утверждено:  
Заведующий МДО Ч. № 20  
Ф.И.О.

Составители:  
1. Зах. производство – Шнее О.В.  
2. Кап.услуг – Тараскина Е.Н.



"Комбинат школьного питания "Подорожник"  
Примерное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	До 3х лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы (г)	Пищевые вещества (г)			
<b>День 1</b>									
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	6/30	2,31	4,37	14,80	107,90	0,00	99*	
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	1,15	272*	
Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	170	2,50	2,21	13,52	84,05	1,13	394**	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>356</b>	<b>10,18</b>	<b>13,63</b>	<b>49,92</b>	<b>363,25</b>	<b>2,28</b>		
Завтрак 2	Соли свежие, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>	<b>12,00</b>		
Обед	Салат из свежих отварной	50	0,75	2,76	4,20	44,50	2,85	51*	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,90	9,09	86,10	7,26	156*	
Обед	Биточки рубленные	70	10,42	7,86	10,47	154,00		282**	
Обед	Пюре картофельное с морковью	100	1,90	3,08	12,00	83,40	10,49	322**	
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	0,00	15,07	60,75	0,60	531*	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>21,48</b>	<b>16,83</b>	<b>65,59</b>	<b>499,25</b>	<b>21,20</b>		
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*	
Полдник	Салата обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	0,00	589*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,60</b>	<b>6,08</b>	<b>35,41</b>	<b>230,83</b>	<b>1,05</b>		
Ужин	Вареники лепицы	120	16,97	12,91	16,40	249,71	0,22	331*	
Ужин	Соус сметанный	40	0,61	4,26	1,35	46,12	0,02	451*	
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,95	0,52	15,30	81,45	-	116*	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>405</b>	<b>20,63</b>	<b>17,68</b>	<b>48,05</b>	<b>437,28</b>	<b>0,24</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1710</b>	<b>61,99</b>	<b>54,72</b>	<b>221,97</b>	<b>1 637,61</b>	<b>36,77</b>		

"Комбинат швейного питания "Подорожник"  
Примерное 10-дневное меню

Примем пищи	Наименование блюда	до 3х лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	С			
<b>День 2</b>									
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	1020	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*	
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*	
Завтрак 1	Какао с молоком	150	2,70	2,47	18,75	108,00	0,98	508*	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>380</b>	<b>12,98</b>	<b>12,70</b>	<b>59,45</b>	<b>404,70</b>	<b>2,43</b>	<b>537*</b>	
Завтрак 2	Соли овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	<b>20**</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,70	26,22	9,73	20**	
Обед	Рассолышик ленинградский	180/5	1,51	3,68	11,94	86,94	5,42	76**	
Обед	Жаркое по - домашнему	155	18,96	4,85	16,96	186,91	6,60	276**	
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72,00	3,22	526*	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>23,54</b>	<b>10,44</b>	<b>63,58</b>	<b>442,57</b>	<b>24,97</b>	<b>535*</b>	
Полдник	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	535*	
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	8,16	10,33	128,66	0,13	327*	
Полдник	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>12,78</b>	<b>10,51</b>	<b>21,48</b>	<b>231,46</b>	<b>1,21</b>	<b>201*</b>	
Ужин	Рагу из овощей	160	3,20	8,56	13,60	144,00	12,24	268**	
Ужин	Суфле из рыбы	70	11,31	5,40	2,84	105,00	0,22	503*	
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	180	0,09	-	13,50	54,00	-	116*	
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,80	72,40	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,24</b>	<b>14,44</b>	<b>43,54</b>	<b>376,40</b>	<b>12,46</b>	<b>116*</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 730</b>	<b>67,59</b>	<b>48,24</b>	<b>207,85</b>	<b>1 544,13</b>	<b>44,07</b>		

"Календарь школьного питания "Подрасток"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины			
<b>День 3</b>									
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18	0,20	102*	
Завтрак 1	Пудинг творожный запеченный	100	13,80	13,13	21,13	258,00	0,09	325*	
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351**	
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>360</b>	<b>16,77</b>	<b>14,72</b>	<b>60,03</b>	<b>439,53</b>	<b>2,81</b>		
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>		
Обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	121*	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,24	3,40	7,24	64,80	7,00	133*	
Обед	«Ежики» тефтели мясные с томатно-сырными соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***	
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	297*	
Обед	Кашкот из апельсинов с яблочками	130	0,32	0,13	14,43	60,45	7,54	529*	
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47,00	-	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>16,92</b>	<b>16,61</b>	<b>66,00</b>	<b>477,19</b>	<b>18,27</b>		
Полдник	Вареницы	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*	
Полдник	Гречка из пшеничного клеба	20	2,25	0,22	13,94	66,84	0,00	178*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,47</b>	<b>4,72</b>	<b>21,14</b>	<b>156,84</b>	<b>1,26</b>		
Ужин	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,85	13,31	321**	
Ужин	Котлеты рубленные из птицы	50	8,03	7,23	8,32	130,85	0,45	305**	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,48	13,60	72,40	-	116*	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>18,71</b>	<b>16,23</b>	<b>46,50</b>	<b>409,90</b>	<b>16,36</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>60,47</b>	<b>52,88</b>	<b>208,37</b>	<b>1 563,96</b>	<b>63,79</b>		

"Комбинат школьного питания "Подорожник"  
Примерное 10-дневное меню

До 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	6/20	1,55	4,29	9,88	84,40	-	99*
Завтрак 1	Каша речная молочная	190	6,56	8,95	25,30	206,16	2,14	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,02	12,00	59,25	0,96	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>	*	<b>365</b>	<b>10,51</b>	<b>15,26</b>	<b>47,18</b>	<b>349,81</b>	<b>3,10</b>	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье"	50	0,96	4,39	4,20	60,15	4,20	15***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,85	3,06	10,89	77,76	6,22	149*
Обед	Калупста, тушенная с отварными курица	130	12,67	14,30	5,54	189,98	42,45	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	20,25	82,50	0,37	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	0,00	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>18,28</b>	<b>22,22</b>	<b>54,48</b>	<b>482,79</b>	<b>53,24</b>	
Полдник	Раженка	185	5,36	4,62	7,40	92,50	1,29	535*
Полдник	Варфли	15	0,42	0,49	1,59	52,50	-	607*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>5,11</b>	<b>18,99</b>	<b>145,00</b>	<b>1,29</b>	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	160	3,04	4,92	19,22	133,44	16,79	322**
Ужин	Тертая рыбные тушеные	60/30	7,90	3,90	10,05	107,23	0,29	261**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	150	0,08	-	11,25	45,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,66	94,00	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>440</b>	<b>14,06</b>	<b>9,14</b>	<b>60,20</b>	<b>379,67</b>	<b>17,08</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 705</b>	<b>49,23</b>	<b>52,33</b>	<b>195,55</b>	<b>1 427,77</b>	<b>89,71</b>	

"Комбинат школьного питания "Подорожник"  
Примерное 10-дневное меню

До 3х лет

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза			
<b>День 5</b>									
Завтрак 1	Вутерброды с сыром	10,20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*	
Завтрак 1	Сул Молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*	
Завтрак 1	Чай с сахаром, варенье, медом (с вареньем)	160	0,08	-	12,00	48,00	-	503*	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>390</b>	<b>9,86</b>	<b>8,03</b>	<b>40,82</b>	<b>275,30</b>	<b>0,99</b>	<b>537*</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>		
Обед	Салат "Стелнок"	40	0,72	3,11	5,40	52,30	6,15	11***	
Обед	Свекольник	180,5	1,60	3,29	8,89	71,78	6,78	136*	
Обед	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,00	15,03	298**	
Обед	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355**	
Обед	Компот из альпийских	145	0,30	0,06	24,64	100,48	9,33	374**	
Обед	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>16,03</b>	<b>15,00</b>	<b>70,83</b>	<b>483,09</b>	<b>37,69</b>		
Полдник	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	535*	
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	117,99	-	560*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,66</b>	<b>5,20</b>	<b>27,80</b>	<b>187,99</b>	<b>0,98</b>		
Ужин	Картофель отварной	100	1,90	2,87	15,34	94,90	14,00	318**	
Ужин	Рыба, запеченная в масле	110	18,88	6,52	4,70	154,00	0,44	249**	
Ужин	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,31	394**	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	-	116*	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>26,37</b>	<b>12,46</b>	<b>49,54</b>	<b>420,18</b>	<b>15,75</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1740</b>	<b>60,97</b>	<b>40,84</b>	<b>208,79</b>	<b>1456,56</b>	<b>58,41</b>		

"Комбинат школьного питания "Подорожок"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы				
<b>День 6</b>									
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10,00	2,30	0,24	21,25	96,18	1,23	102*	
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,43	6,90	25,92	183,52	1,23	274*	
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	1,04	508*	
<b>Итого за Завтрак 1</b>	*	<b>360</b>	<b>9,61</b>	<b>9,78</b>	<b>67,17</b>	<b>394,90</b>	<b>2,27</b>		
Завтрак 2	Салат овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>		
Обед	Салат из свежих отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	2,28	51*	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	4,20	3,81	8,68	85,79	6,52	154*	
Обед	Виточки р/бленые	70	10,42	7,86	10,47	154,00	-	282**	
Обед	Овощи отварные	100	1,40	3,90	3,70	55,00	21,20	427*	
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	-	15,07	60,75	0,60	531*	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>19,12</b>	<b>17,91</b>	<b>56,04</b>	<b>461,64</b>	<b>30,60</b>		
Полдник	Варенец	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*	
Полдник	Курник с птицей	50	5,77	5,28	8,54	106,00	-	744****	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>10,99</b>	<b>9,78</b>	<b>15,74</b>	<b>196,00</b>	<b>1,26</b>		
Ужин	Запеканка морковная	200	6,36	12,51	39,25	294,36	4,35	153**	
Ужин	Соус сметанный	40	0,56	2,00	2,35	29,64	0,015	354***	
Ужин	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,48	13,60	72,40	-	116*	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>9,65</b>	<b>14,99</b>	<b>68,88</b>	<b>451,30</b>	<b>6,89</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1750</b>	<b>50,42</b>	<b>52,61</b>	<b>227,63</b>	<b>1 593,84</b>	<b>44,02</b>		

"Комбинат школьного питания "Подорожник"  
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*
Завтрак 1	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	-	306*
Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	160	2,37	2,08	12,72	79,10	1,07	394**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>14,70</b>	<b>12,41</b>	<b>41,69</b>	<b>337,90</b>	<b>2,06</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,60</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>	<b>12,00</b>	
Обед	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,92	4,10	45**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,37	5,29	56,44	12,56	147*
Обед	"Емкий" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,10	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	140	0,98	-	20,30	85,40	-	516*
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	114*
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>15,03</b>	<b>18,91</b>	<b>61,39</b>	<b>471,78</b>	<b>30,38</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,15</b>	<b>4,85</b>	<b>34,10</b>	<b>217,00</b>	<b>1,15</b>	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	11,35	13,52	23,66	251,33	2,08	320*
Ужин	Соус Молочный сладкий	40	0,77	1,80	5,30	40,60	0,13	351**
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржаной - пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>19,90</b>	<b>20,68</b>	<b>48,76</b>	<b>452,23</b>	<b>4,81</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1760</b>	<b>59,88</b>	<b>57,35</b>	<b>208,94</b>	<b>1 585,91</b>	<b>50,40</b>	



Комбинат школьного питания "Тодросток"  
 Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10,30	2,30	0,24	21,25	96,18	1,17	102*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,24	7,57	28,64	226,98	1,17	273*
Завтрак 1	Каша с молоком	150	2,70	2,47	18,75	108,00	0,97	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>*</b>	<b>360</b>	<b>11,24</b>	<b>10,28</b>	<b>68,64</b>	<b>431,06</b>	<b>2,14</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Завтрак 2	Соли овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>260</b>	<b>1,30</b>	<b>0,70</b>	<b>27,90</b>	<b>130,50</b>	<b>17,00</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	121*
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,96	4,28	9,84	85,86	12,80	59**
Обед	Рагу из овощей	100	2,00	5,35	8,50	90,00	7,65	201*
Обед	Котлеты рубленые	70	10,42	7,86	10,47	154,00	-	282**
Обед	Компот из яблок с лимоном	140	0,21	0,14	17,57	72,10	2,30	528*
Обед	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,88	0,36	10,20	54,30	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>17,14</b>	<b>20,66</b>	<b>68,89</b>	<b>491,96</b>	<b>24,85</b>	
Полдник	Варениц	185	5,37	4,63	7,40	92,50	1,30	535*
Полдник	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	-	609*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,50</b>	<b>6,10</b>	<b>18,56</b>	<b>155,05</b>	<b>1,30</b>	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	190	12,67	7,05	17,97	186,04	6,97	346*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	180	0,09	-	13,50	54,00	-	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>15,04</b>	<b>7,29</b>	<b>46,23</b>	<b>310,54</b>	<b>6,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1750</b>	<b>51,22</b>	<b>46,03</b>	<b>220,22</b>	<b>1 519,11</b>	<b>52,26</b>	

"Коллектив школьного питания "Подаросток"  
Примерное 10-дневное меню

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	до 3х лет				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Пищевые белки	Жиры	Углеводы	вещества (г)			
<b>День 10</b>									
Завтрак 1	Запеченные бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*	
Завтрак 1	Довчена	110	12,54	16,61	7,04	227,70	0,22	318*	
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>22,16</b>	<b>37,70</b>	<b>411,50</b>	<b>1,59</b>		
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>		
Обед	Салат "Стеллер"	40	0,72	3,11	5,40	52,31	6,15	11***	
Обед	Суп "Бабушкин"	180	5,36	5,44	10,04	108,44	1,08	86**	
Обед	Курлица в соусе с томатом	45	5,10	5,06	1,54	72,00	0,86	410*	
Обед	Овощи отварные	100	1,40	3,80	3,70	55,00	21,20	427*	
Обед	Компот из ананасов	150	0,34	0,75	24,49	103,95	9,68	374***	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>645</b>	<b>15,20</b>	<b>18,40</b>	<b>59,93</b>	<b>462,20</b>	<b>38,97</b>		
Полдник	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	536*	
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>10,50</b>	<b>6,22</b>	<b>31,25</b>	<b>228,83</b>	<b>0,90</b>		
Ужин	Запеканка овощная	180	5,94	11,79	26,64	236,70	5,21	240*	
Ужин	Чай с лимонном	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	504*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,30	81,45	-	116*	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455</b>	<b>9,20</b>	<b>12,53</b>	<b>60,52</b>	<b>396,55</b>	<b>12,73</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 700</b>	<b>56,53</b>	<b>59,46</b>	<b>209,20</b>	<b>1 589,08</b>	<b>57,19</b>		

ЯСЛИ	Б	Ж	У	КАЛЛ
Среднее значение за период	57,43	51,98	213,73	1554,39
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	32%	54%	



\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва ДеЛи принт 2012г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва ДеЛи принт 2011г.