

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ДЮУЗ имени Феликса Юсупова  
им. Героя Советского Союза

М.К. Билишченко

Красноперекопского района Республики Крым

С.В. Вилкина

«11» января 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат дошкольного питания»

О.А.Высоцкая

«11» января 2024 г.

Индивидуальное меню для горячего питания

Дошкольника в МБ, ДУ имени Феликса Юсупова им. Героя Советского Союза М.К. Вилкина

Красноперекопского района Республики Крым

Романова Ильи Сергеевича

2024

| День :1- понедельник<br>Неделя :первая<br>Возрастная категория: 3-7 лет | №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---|-----------|--|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|   |           |  |                 | Б                | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак   | 182       | Каша жидкая пшеничная "Артек"(на воде) | 1/200           | 7,51             | 11,72 | 37,05  | 285                                  |
|   |           | Хлеб пшеничный                         | 1/40            | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                                 |
| Второй завтрак  | 411       | Чай с сахаром                          | 1/180           | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                                   |
|   | 338       | Фрукты по сезону                       | 1/100           | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                                   |
| Итого за завтрак :  |           |  |                 | 10,73            | 12,14 | 66,24  | 418,6                                |
| Обед  | 75        | Овощи                                  | 1/30            | 0,82             | 2,16  | 4,36   | 40,14                                |
|   | 102       | Суп картофельный с бобовыми            | 1/200           | 4,09             | 4,28  | 12,9   | 107                                  |
|   | 278       | Тефтели (без соуса)                    | 1/40            | 4,4              | 4,9   | 5,9    | 86                                   |
|   | 203       | Макаронны отварные ( без масла)        | 1/100           | 3,82             | 4,09  | 21,5   | 138                                  |
|   | 348       | Компот из смеси плодов и ягод          | 1/180           | 0,14             | 0,14  | 21,5   | 87,8                                 |
|   |           | Хлеб ржаной                            | 1/20            | 1,38             | 0,24  | 8,48   | 42,8                                 |
|   |           | Хлеб пшеничный                         | 1/20            | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 46,8                                 |
| Итого за обед :   |           |  |                 | 16,23            | 16,01 | 84,3   | 548,54                               |
| Полдник   | 288       | Пицца отварная                         | 1/80            | 17,3             | 10,6  | 0      | 165,3                                |
|   |           | Хлеб пшеничный                         | 1/20            | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 46,8                                 |
| Итого за полдник :  | 411       | Чай с сахаром                          | 1/180           | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                                   |
|   |           |  |                 | 18,94            | 10,82 | 19,65  | 252,1                                |
| Итого за день :   |           |  |                 | 45,9             | 38,97 | 170,19 | 1219,24                              |
| <b>День :2- вторник</b>   |           |  |                 | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность           |
| Неделя :первая<br>Возрастная категория: 3-7 лет                         | №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность           |
|   |           |  |                 | Б                | Ж     | У      |                                      |
| Завтрак   | 182       | Каша жидкая манная (на воде)           | 1/205           | 6,11             | 10,72 | 32,38  | 251                                  |
|   | 3         | Хлеб с сыром                           | 1/30/5          | 3,57             | 5,43  | 15,14  | 121,14                               |
| Второй завтрак  | 411       | Чай с сахаром                          | 1/180           | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                                   |
|   | 338       | Фрукты по сезону                       | 1/50            | 0,2              | 0,2   | 4,9    | 23,5                                 |
| Итого за завтрак :  |           |  |                 | 9,94             | 16,37 | 62,41  | 435,64                               |
| Обед  | 73        | Овощи                                  | 1/30            | 0,82             | 2,16  | 4,36   | 40,14                                |
|   | 103       | Суп картофельный с макар. изделиями    | 1/200           | 2,15             | 2,27  | 13,96  | 94,6                                 |
|   | 282       | Пудинг из печени (без масла)           | 1/52            | 9,6              | 9,1   | 4      | 148                                  |

|                               | №    | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |       |         |
|-------------------------------|------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|-------|---------|
|                               |      |                                     |              | Б                | Ж     | У      |                                |       |         |
|                               |      |                                     |              |                  |       |        |                                | 1/100 | 2,8     |
|                               | 171  | Каша пшеничная "Артек" ( без масла) | 1/100        |                  |       |        |                                |       |         |
|                               | 396  | Кисель из плодов и ягод             | 1/180        | 0,16             | 0,07  | 24,2   |                                |       | 98      |
|                               |      | Хлеб ржаной                         | 1/20         | 1,38             | 0,24  | 8,48   |                                |       | 42,8    |
|                               |      | Хлеб пшеничный                      | 1/20         | 1,58             | 0,2   | 9,66   |                                |       | 46,8    |
| Итого за обед                 |      |                                     |              | 18,49            | 17,05 | 80,86  |                                |       | 577,44  |
| Полдник                       | 338  | Фрукты по сезону                    | 1/100        | 0,4              | 0,4   | 9,8    |                                |       | 47      |
|                               | 411  | Чай с сахаром                       | 1/180        | 0,06             | 0,02  | 9,99   |                                |       | 40      |
| Итого за полдник              |      |                                     |              | 0,46             | 0,42  | 19,79  |                                |       | 87      |
| Итого за день                 |      |                                     |              | 28,89            | 33,84 | 163,06 |                                |       | 1100,08 |
| День :3- среда                | №    | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |       |         |
| Неделя :первая                | рец. |                                     |              | Б                | Ж     | У      |                                |       |         |
| Возрастная категория: 3-7 лет |      |                                     |              |                  |       |        |                                |       |         |
| Завтрак                       | 183  | Каша жидкая гречневая на воде       | 1/200        | 9,09             | 12,99 | 35,18  | 295                            |       |         |
|                               |      | Хлеб пшеничный                      | 1/40         | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                           |       |         |
|                               | 411  | Чай с сахаром                       | 1/180        | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |       |         |
| Второй завтрак                | 389  | Сок фруктовый                       | 1/100        | 0,5              |       | 12,7   | 53                             |       |         |
| Итого за завтрак              |      |                                     |              | 12,81            | 13,41 | 77,07  | 481,6                          |       |         |
| Обед                          | 75   | Овощи                               | 1/30         | 0,82             | 2,16  | 4,36   | 40,14                          |       |         |
|                               | 88   | Щи из свежей капусты с картофелем   | 1/200        | 1,55             | 4,71  | 4,88   | 82,1                           |       |         |
|                               | 297  | Фрикадельки куриные                 | 1/50         | 6,86             | 10,24 | 4,05   | 136                            |       |         |
|                               | 303  | Каша вязкая рисовая ( без масла)    | 1/100        | 1,7              | 2,8   | 17,3   | 102,6                          |       |         |
|                               | 348  | Компот из смеси плодов и ягод       | 1/180        | 0,27             | 0,11  | 19,9   | 81,72                          |       |         |
|                               |      | Хлеб ржаной                         | 1/20         | 1,38             | 0,24  | 8,48   | 42,8                           |       |         |
|                               |      | Хлеб пшеничный                      | 1/20         | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 46,8                           |       |         |
| Итого за обед                 |      |                                     |              | 14,16            | 20,46 | 68,63  | 532,16                         |       |         |
| Полдник                       | 204  | Макаронны отварные                  | 1/100        | 5,2              | 5,8   | 22,29  | 162,05                         |       |         |
|                               |      | Хлеб пшеничный                      | 1/20         | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 46,8                           |       |         |
|                               | 411  | Чай с сахаром                       | 1/180        | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |       |         |
| Итого за полдник              |      |                                     |              | 6,84             | 6,02  | 41,94  | 248,85                         |       |         |
| Итого за день                 |      |                                     |              | 33,81            | 39,89 | 187,64 | 1262,61                        |       |         |

| День :4- четверг   | № рец. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|  |        |                                     |              | Б                | Ж     | У      |                                |
| Неделя :первая<br>Возрастная категория: 3-7 лет<br>Завтрак                     | 209    | Яйца вареные                        | 1/40         | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 62,84                          |
|  | 1      | Хлеб с сыром                        | 1/30/5       | 7,92             | 5,11  | 13,8   | 109,7                          |
|  | 411    | Чай с сахаром                       | 1/180        | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |
|  | 338    | Фрукты по сезону                    | 1/50         | 0,2              | 0,2   | 4,9    | 23,5                           |
| Итого за завтрак<br>Обед   |        |                                     |              | 13,26            | 9,93  | 28,97  | 236,04                         |
|  | 70     | Овощи                               | 1/20         | 0,2              | 0,02  | 0,34   | 2                              |
|  | 96     | Рассольник ленинградский            | 1/200        | 1,75             | 4,82  | 9,76   | 96,3                           |
|  | 240    | Фрикадельки рыбные (без соуса)      | 1/50         | 7,4              | 6,3   | 5,1    | 122                            |
| Итого за обед<br>Полдник   | 128    | Пюре картофельное ( без масла)      | 1/100        | 2,17             | 6,41  | 12,59  | 121                            |
|  | 348    | Компот из смеси плодов и ягод       | 1/180        | 0,27             | 0,11  | 19,9   | 81,72                          |
|  |        | Хлеб пшеничный                      | 1/40         | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                           |
|  |        |                                     |              | 14,95            | 18,06 | 66,89  | 516,62                         |
| Итого за полдник<br>Итого за день  | 338    | Фрукты по сезону                    | 1/100        | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                             |
|  | 411    | Чай с сахаром                       | 1/180        | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |
| День :5- пятница<br>Неделя :первая<br>Возрастная категория: 3-7 лет<br>Завтрак |        |                                     |              | 0,46             | 0,42  | 19,79  | 87                             |
|  |        |                                     |              | 28,67            | 28,41 | 115,65 | 839,66                         |
|  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|  | 182    | Каша жидкая рисовая (на воде)       | 1/200        | 5,1              | 10,72 | 33,42  | 251                            |
| Итого за завтрак<br>Обед   |        |                                     |              | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                           |
|  | 411    | Чай с сахаром                       | 1/180        | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |
| Итого за обед<br>Итого за день   |        |                                     |              | 8,32             | 11,14 | 62,61  | 384,6                          |
|  | 67     | Овощи                               | 1/30         | 0,42             | 3,01  | 2,19   | 37,5                           |
|  | 97     | Суп картофельный                    | 1/200        | 1,88             | 2,26  | 13,5   | 91,2                           |
|  | 301    | Кнели куриные                       | 1/50         | 7,4              | 11,03 | 2,81   | 140                            |
| Итого за день  | 171    | Каша пшеничная "Артек" ( без масла) | 1/100        | 2,8              | 3,01  | 16,2   | 107,1                          |

|                               |      |                                    |        |                  |       |        |                                |
|-------------------------------|------|------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                               | 348  | Компот из смеси плодов и ягод      | 1/180  | 0,27             | 0,11  | 19,9   | 81,72                          |
| Итого за обед                 |      | Хлеб пшеничный                     | 1/40   | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                           |
| Полдник                       | 338  | Фрукты по сезону                   | 1/50   | 15,93            | 19,82 | 73,8   | 551,12                         |
| Итого за полдник              | 411  | Чай с сахаром                      | 1/180  | 0,2              | 0,2   | 4,9    | 23,5                           |
| Итого за день                 |      |                                    |        | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |
|                               |      |                                    |        | 0,26             | 0,22  | 14,89  | 63,5                           |
| <b>День : 6 - понедельник</b> |      |                                    |        | 24,51            | 31,18 | 151,3  | 999,22                         |
| Неделя : вторая               | №    | Прием пищи,                        | Масса  | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
| Возрастная категория: 3-7 лет | рец. | наименование блюда                 | порции | Б                | Ж     | У      |                                |
| Завтрак                       | 182  | Каша жидкая манная на воде         | 1/200  | 6,11             | 10,72 | 32,38  | 251                            |
|                               |      | Хлеб пшеничный                     | 1/40   | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                           |
|                               | 411  | Чай с сахаром                      | 1/180  | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |
| Второй завтрак                | 338  | Фрукты по сезону                   | 1/100  | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                             |
| Итого за завтрак              |      |                                    |        | 9,73             | 11,54 | 71,37  | 431,6                          |
| Обед                          | 75   | Овощи                              | 1/30   | 0,82             | 2,16  | 4,36   | 40,14                          |
|                               | 101  | Суп картофельный с крупой          | 1/200  | 2                | 2,23  | 13,61  | 82,6                           |
|                               | 282  | Пудинг из печени (без масла)       | 1/52   | 9,6              | 9,1   | 4      | 148                            |
|                               | 171  | Каша гречневая вязкая ( без масла) | 1/100  | 2,8              | 3,01  | 16,2   | 107,1                          |
|                               | 389  | Сок фруктовый                      | 1/180  | 0,9              |       | 18,2   | 76,32                          |
| Итого за обед                 |      | Хлеб пшеничный                     | 1/40   | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                           |
| Полдник                       | 209  | Яйца вареные                       | 1/40   | 19,28            | 16,9  | 75,57  | 547,76                         |
|                               | 1    | Хлеб с сыром                       | 1/30/5 | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 62,84                          |
| Итого за полдник              | 411  | Чай с сахаром                      | 1/180  | 7,92             | 5,11  | 13,8   | 109,7                          |
| Итого за день                 |      |                                    |        | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |
|                               |      |                                    |        | 13,06            | 9,73  | 24,07  | 212,54                         |
| <b>День : 7 - вторник</b>     |      |                                    |        | 42,07            | 38,17 | 171,01 | 1191,9                         |
| Неделя : вторая               | №    | Прием пищи,                        | Масса  | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
| Возрастная категория: 3-7 лет | рец. | наименование блюда                 | порции | Б                | Ж     | У      |                                |
| Завтрак                       | 183  | Каша жидкая гречневая (на воде)    | 1/205  | 9,09             | 12,99 | 35,18  | 295                            |
|                               |      | Хлеб пшеничный                     | 1/40   | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                           |
|                               | 411  | Чай с сахаром                      | 1/180  | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |

| Второй завтрак                | 389  | Сок фруктовый                    | 1/100        | 0,5                     |       |        | 12,7                                  | 53 |
|-------------------------------|------|----------------------------------|--------------|-------------------------|-------|--------|---------------------------------------|----|
|                               |      |                                  |              | Б                       | Ж     | У      |                                       |    |
| Итого за завтрак              |      |                                  |              | 12,81                   | 13,41 | 77,07  | 481,6                                 |    |
| Обед                          | 70   | Овощи                            | 1/20         | 0,2                     | 0,02  | 0,34   | 2                                     |    |
|                               | 82   | Борщ с капустой и картофелем     | 1/200        | 1,58                    | 4,69  | 8,91   | 93,3                                  |    |
|                               | 234  | Котлета рыбная                   | 1/50         | 6,14                    | 7,51  | 7,41   | 122                                   |    |
|                               | 128  | Пюре картофельное ( без масла)   | 1/100        | 2,17                    | 6,41  | 12,59  | 121                                   |    |
|                               | 348  | Компот из смеси плодов и ягод    | 1/180        | 0,27                    | 0,11  | 19,9   | 81,72                                 |    |
|                               |      | Хлеб пшеничный                   | 1/40         | 3,16                    | 0,4   | 19,2   | 93,6                                  |    |
| Итого за обед                 |      |                                  |              | 13,52                   | 19,14 | 68,35  | 513,62                                |    |
| Полдник                       | 338  | Фрукты по сезону                 | 1/50         | 0,2                     | 0,2   | 4,9    | 23,5                                  |    |
|                               | 411  | Чай с сахаром                    | 1/180        | 0,06                    | 0,02  | 9,99   | 40                                    |    |
| Итого за полдник              |      |                                  |              | 0,26                    | 0,22  | 14,89  | 63,5                                  |    |
| Итого за день                 |      |                                  |              | 26,59                   | 32,77 | 160,31 | 1058,72                               |    |
| <b>День : 8- среда</b>        |      |                                  |              | <b>Пищевые вещества</b> |       |        | <b>Энергетическая ценность (ккал)</b> |    |
| Неделя : вторая               | №    | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Б                       | Ж     | У      |                                       |    |
| Возрастная категория: 3-7 лет | рец. |                                  |              |                         |       |        |                                       |    |
| Завтрак                       | 182  | Каша жидкая овсяная (на воде)    | 1/200        | 7,51                    | 11,72 | 37,05  | 285                                   |    |
|                               |      | Хлеб пшеничный                   | 1/20         | 1,58                    | 0,2   | 9,66   | 46,8                                  |    |
|                               | 411  | Чай с сахаром                    | 1/180        | 0,06                    | 0,02  | 9,99   | 40                                    |    |
| Второй завтрак                | 389  | Сок фруктовый                    | 1/100        | 0,5                     |       | 12,7   | 53                                    |    |
| Итого за завтрак              |      |                                  |              | 9,65                    | 11,94 | 69,4   | 424,8                                 |    |
| Обед                          | 67   | Овощи                            | 1/30         | 0,42                    | 3,01  | 2,19   | 37,5                                  |    |
|                               | 102  | Суп картофельный с бобовыми      | 1/200        | 4,09                    | 4,28  | 12,9   | 107                                   |    |
|                               | 297  | Фрикадельки куриные              | 1/50         | 6,86                    | 10,24 | 4,05   | 136                                   |    |
|                               | 303  | Каша вязкая рисовая ( без масла) | 1/100        | 1,7                     | 2,8   | 17,3   | 102,6                                 |    |
|                               |      | Хлеб ржаной                      | 1/20         | 1,38                    | 0,24  | 8,48   | 42,8                                  |    |
|                               |      | Хлеб пшеничный                   | 1/20         | 1,58                    | 0,2   | 9,66   | 46,8                                  |    |
| Итого за обед                 | 348  | Компот из смеси плодов и ягод    | 1/180        | 0,27                    | 0,11  | 19,9   | 81,72                                 |    |
| Полдник                       | 338  | Фрукты по сезону                 | 1/50         | 0,2                     | 0,2   | 4,9    | 23,5                                  |    |

| Итого за полдник | Итого за день | День : 9- четверг | Неделя : вторая | Возрастная категория: 3-7 лет | № рец. | 411                               | Чай с сахаром                  | 1/180        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|---------------|-------------------|-----------------|-------------------------------|--------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |               |                   |                 |                               |        |                                   |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                |
|                  |               |                   |                 |                               |        |                                   |                                |              |                  |       |        |                                |
|                  |               |                   |                 |                               |        |                                   |                                |              | 0,26             | 0,22  | 14,89  | 63,5                           |
|                  |               |                   |                 |                               | № рец. | 182                               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 26,21            | 33,04 | 158,77 | 1042,72                        |
|                  |               |                   |                 |                               | 182    | Каша жидкая рисовая ( на воде )   | 1/205                          | Б            | 5,1              | 10,72 | 33,42  | 251                            |
|                  |               |                   |                 |                               |        | Хлеб пшеничный                    | 1/20                           | Ж            | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 46,8                           |
|                  |               |                   |                 |                               | 411    | Чай с сахаром                     | 1/180                          | У            | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |
|                  |               |                   |                 |                               | 389    | Сок фруктовый                     | 1/100                          |              | 0,5              |       | 12,7   | 53                             |
|                  |               |                   |                 |                               |        |                                   |                                |              |                  |       |        |                                |
|                  |               |                   |                 |                               |        |                                   |                                |              | 7,24             | 10,94 | 65,77  | 390,8                          |
|                  |               |                   |                 |                               | 73     | Овощи                             | 1/20                           |              | 0,82             | 2,2   | 4,4    | 40,14                          |
|                  |               |                   |                 |                               | 96     | Рассольник ленинградский          | 1/200                          |              | 1,75             | 4,82  | 9,76   | 96,3                           |
|                  |               |                   |                 |                               | 268    | Котлеты мясные                    | 1/40                           |              | 6                | 8     | 5,2    | 125                            |
|                  |               |                   |                 |                               | 203    | Макароны отварные ( без масла )   | 1/100                          |              | 3,82             | 4,05  | 21,32  | 137                            |
|                  |               |                   |                 |                               | 348    | Компот из смеси плодов и ягод     | 1/180                          |              | 0,27             | 0,11  | 19,9   | 81,72                          |
|                  |               |                   |                 |                               |        | Хлеб пшеничный                    | 1/40                           |              | 3,16             | 0,4   | 19,2   | 93,6                           |
|                  |               |                   |                 |                               |        |                                   |                                |              | 15,82            | 19,58 | 79,78  | 573,76                         |
|                  |               |                   |                 |                               | 288    | Птица отварная                    | 1/80                           |              | 17,3             | 10,6  | 0      | 165,3                          |
|                  |               |                   |                 |                               | 411    | Чай с сахаром                     | 1/180                          |              | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |
|                  |               |                   |                 |                               | 1      | Хлеб с сыром                      | 1/30/5                         |              | 7,92             | 5,11  | 13,8   | 109,7                          |
|                  |               |                   |                 |                               |        |                                   |                                |              | 25,28            | 15,73 | 23,79  | 315                            |
|                  |               |                   |                 |                               |        |                                   |                                |              | 48,34            | 46,25 | 169,34 | 1279,56                        |
|                  |               |                   |                 |                               | № рец. | 182                               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|                  |               |                   |                 |                               | 182    | Каша жидкая пшеничная ( на воде ) | 1/200                          | Б            | 7,51             | 11,72 | 37,05  | 285                            |
|                  |               |                   |                 |                               |        | Хлеб пшеничный                    | 1/20                           | Ж            | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 46,8                           |
|                  |               |                   |                 |                               | 411    | Чай с сахаром                     | 1/180                          | У            | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                             |
|                  |               |                   |                 |                               | 338    | Фрукты по сезону                  | 1/100                          |              | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                             |
|                  |               |                   |                 |                               |        |                                   |                                |              | 9,55             | 12,34 | 66,5   | 418,8                          |
|                  |               |                   |                 |                               | 70     | Овощи                             | 1/20                           |              | 0,42             | 3,01  | 2,19   | 37,5                           |

|                    |     |                                     |        |        |         |        |                                |
|--------------------|-----|-------------------------------------|--------|--------|---------|--------|--------------------------------|
|                    | 103 | Суп картофельный с макар. изделиями | 1/200  | 2,15   | 2,27    | 13,96  | 94,6                           |
|                    | 301 | Кнели куриные                       | 1/50   | 7,4    | 11,03   | 2,81   | 140                            |
|                    | 128 | Пюре картофельное( без масла)       | 1/100  | 2,17   | 6,41    | 12,59  | 121                            |
|                    | 348 | Компот из смеси плодов и ягод       | 1/180  | 0,27   | 0,11    | 19,9   | 81,72                          |
|                    |     | Хлеб ржаной                         | 1/20   | 1,38   | 0,24    | 8,48   | 42,8                           |
|                    |     | Хлеб пшеничный                      | 1/20   | 1,58   | 0,2     | 9,66   | 46,8                           |
|                    |     |                                     |        | 15,37  | 23,27   | 69,59  | 564,42                         |
| Итого за обед      |     |                                     |        | 0,2    | 0,2     | 4,9    | 23,5                           |
|                    | 338 | Фрукты по сезону                    | 1/50   | 2,41   | 3,93    | 15,14  | 103,14                         |
| Полдник            |     |                                     | 1/30/5 | 0,06   | 0,02    | 9,99   | 40                             |
|                    | 1   | Хлеб с сыром                        | 1/180  | 2,67   | 4,15    | 30,03  | 166,64                         |
|                    | 411 | Чай с сахаром                       |        | 27,59  | 39,76   | 166,12 | 1149,86                        |
| Итого за полдник   |     |                                     |        |        |         |        |                                |
| Итого за день      |     |                                     |        |        |         |        |                                |
|                    |     |                                     |        |        |         |        |                                |
|                    |     | Пищевые вещества                    |        |        |         |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|                    |     |                                     | Б      | Ж      | У       |        |                                |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ : |     |                                     | 332,58 | 362,28 | 1613,39 |        | 11143,57                       |

Наименование сборников рецептов :  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с./  
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях  
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2016.-640 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.  
Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая





Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью

на 3 (трех) листах

Директор МБОУ

Зеленцовский УВК им. Героя Советского  
Союза М.К. Тимошенко

 Я.В.Литовченко