

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад №353 «Солнышко»

**СОГЛАСОВАНО**

Воспитанник: Третьякова Анастасия

Родитель Третьякова В.С.

Дата 01.10.20



**Утверждено**

Заведующий МБДОУ д/с №353

О.В. Донковцева

приказ № 0010-1 от «02» 10 20 20 г.

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ НА РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ  
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

| Номер рецептуры             | Наименование блюд            | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг. ценность |
|-----------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>1 день</b>               |                              |             |              |              |               |                 |
| <b>Завтрак №1</b>           |                              |             |              |              |               |                 |
| 96                          | Каша пшенная на сухом молоке | 200         | 7,01         | 8,09         | 28,39         | 213,0           |
| 248                         | Какао на сгущенном молоке    | 180         | 1,5          | 1,6          | 12,1          | 60              |
| 3                           | Бутерброд с маслом сливочным | 25/7        | 2,34         | 7,76         | 14,53         | 139,1           |
| <b>Всего завтрак первый</b> |                              | <b>412</b>  | <b>10,85</b> | <b>17,45</b> | <b>55,02</b>  | <b>412,1</b>    |
| <b>Завтрак №2</b>           |                              |             |              |              |               |                 |
|                             | Сок фруктовый                | 100         | 0,4          | 0,08         | 13,1          | 55,0            |
| <b>Всего завтрак второй</b> |                              | <b>100</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,08</b>  | <b>13,1</b>   | <b>55,0</b>     |
| <b>Обед</b>                 |                              |             |              |              |               |                 |
| 19                          | Салат из соленых огурцов     | 60          | 0,51         | 3,06         | 1,56          | 35,88           |
| 76                          | Рассольник ленинградский     | 250         | 2,15         | 6,01         | 17,14         | 148,61          |
| 163                         | Плов из отварной говядины    | 160         | 18,55        | 18,75        | 35,4          | 390,65          |
| 247                         | Кисель из ягодной смеси      | 180         | 0,32         | 0,04         | 15,86         | 62,47           |
|                             | Хлеб «Бородинский»           | 50          | 3,04         | 0,55         | 15,36         | 80,04           |
|                             | Хлеб пшеничный               | 40          | 2,64         | 0,92         | 18,0          | 92,21           |
| <b>Всего обед</b>           |                              | <b>740</b>  | <b>27,21</b> | <b>29,33</b> | <b>103,32</b> | <b>809,86</b>   |
| <b>Полдник</b>              |                              |             |              |              |               |                 |
|                             | Кондитерские изделия         | 40          | 2,25         | 3,54         | 22,47         | 125,1           |
| 241                         | Компот из кураги             | 180         | 0,51         | 0            | 24,23         | 99,0            |
| <b>Всего полдник</b>        |                              | <b>220</b>  | <b>2,76</b>  | <b>3,54</b>  | <b>46,7</b>   | <b>224,1</b>    |
| <b>Ужин</b>                 |                              |             |              |              |               |                 |
| 77                          | Рагу из овощей               | 180         | 2,67         | 4,82         | 12,19         | 104,0           |
| 132                         | Чай с сахаром                | 180         | 10,8         | 2,75         | 11,7          | 44,35           |
|                             | Хлеб пшеничный               | 20          | 2,03         | 0,71         | 13,81         | 70,76           |
| <b>Всего ужин</b>           |                              | <b>380</b>  | <b>16,11</b> | <b>8,49</b>  | <b>41,89</b>  | <b>240,56</b>   |
| <b>Итого за день</b>        |                              | <b>1852</b> | <b>57,33</b> | <b>58,89</b> | <b>260,03</b> | <b>1741,62</b>  |
| <b>Рекомендуется</b>        |                              | <b>1800</b> | <b>54</b>    | <b>60</b>    | <b>261</b>    | <b>1800</b>     |

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

| Номер рецептуры             | Наименование блюд                       | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг. ценность |
|-----------------------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>2 день</b>               |                                         |             |              |              |               |                 |
| <b>Завтрак №1</b>           |                                         |             |              |              |               |                 |
| 93                          | Каша овсяная молочная                   | 200         | 6,35         | 8,51         | 21,86         | 187,0           |
| 253                         | Кофейный напиток с молоком              | 180         | 1,5          | 1,5          | 12,5          | 58              |
| 3                           | Бутерброд с маслом сливочным            | 25/7        | 2,34         | 7,76         | 14,53         | 139,1           |
| <b>Всего завтрак первый</b> |                                         | <b>412</b>  | <b>10,19</b> | <b>17,77</b> | <b>48,89</b>  | <b>384,1</b>    |
| <b>Завтрак №2</b>           |                                         |             |              |              |               |                 |
| 368                         | Фрукты свежие (яблоки/груши)            | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44,0            |
| <b>Всего завтрак второй</b> |                                         | <b>100</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44,0</b>     |
| <b>Обед</b>                 |                                         |             |              |              |               |                 |
| 63                          | Борщ с фасолью и картофелем             | 250         | 3,54         | 5,1          | 14,53         | 118,25          |
| 637                         | Птица отварная                          | 75          | 15,83        | 10,20        | 0,00          | 154,69          |
| 688                         | Макаронные изделия отварные             | 130         | 4,78         | 3,91         | 22,9          | 145,99          |
| 347                         | Соус белый основной                     | 30          | 0,18         | 1,04         | 1,09          | 14,6            |
| 241                         | Компот из сухофруктов                   | 180         | 0,51         | 0            | 24,23         | 99,0            |
|                             | Хлеб «Бородинский»                      | 50          | 3,04         | 0,55         | 15,36         | 80,04           |
|                             | Хлеб пшеничный                          | 40          | 2,64         | 0,92         | 18,0          | 92,21           |
| <b>Всего обед</b>           |                                         | <b>760</b>  | <b>23,86</b> | <b>17,36</b> | <b>137,64</b> | <b>672,23</b>   |
| <b>Полдник</b>              |                                         |             |              |              |               |                 |
|                             | Кондитерские изделия                    | 40          | 2,25         | 3,54         | 22,47         | 125,1           |
| 247                         | Напиток из ягодной смеси                | 180         | 0,025        | 0,05         | 15,83         | 61,86           |
| <b>Всего полдник</b>        |                                         | <b>220</b>  | <b>2,275</b> | <b>3,59</b>  | <b>38,3</b>   | <b>186,96</b>   |
| <b>Ужин</b>                 |                                         |             |              |              |               |                 |
| 151                         | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 200         | 4,82         | 8,14         | 26,02         | 196,0           |
| 132                         | Чай с сахаром                           | 180         | 10,8         | 2,75         | 11,7          | 44,35           |
|                             | Хлеб пшеничный                          | 20          | 2,03         | 0,71         | 13,81         | 70,76           |
| <b>Всего ужин</b>           |                                         | <b>400</b>  | <b>18,26</b> | <b>11,81</b> | <b>55,72</b>  | <b>332,56</b>   |
| <b>Итого за день</b>        |                                         | <b>1892</b> | <b>54,98</b> | <b>50,93</b> | <b>290,35</b> | <b>1619,85</b>  |
| <b>Рекомендуется</b>        |                                         | <b>1800</b> | <b>54</b>    | <b>60</b>    | <b>261</b>    | <b>1800</b>     |

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

| Номер рецептуры             | Наименование блюд                        | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг. ценность |
|-----------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>3 день</b>               |                                          |             |              |              |               |                 |
| <b>Завтрак №1</b>           |                                          |             |              |              |               |                 |
| 160                         | Каша молочная манная                     | 200         | 7,44         | 8,07         | 35,28         | 243,92          |
| 248                         | Какао с молоком                          | 180         | 1,5          | 1,6          | 12,1          | 60,0            |
| 3                           | Бутерброд с маслом сливочным             | 25/7        | 2,34         | 7,76         | 14,53         | 139,1           |
| <b>Всего завтрак</b>        |                                          | <b>422</b>  | <b>6,83</b>  | <b>21,05</b> | <b>61,04</b>  | <b>489,62</b>   |
| <b>Завтрак №2</b>           |                                          |             |              |              |               |                 |
| 282                         | Напиток лимонный                         | 100         | 0,11         | 0,01         | 18,32         | 72,0            |
| <b>Всего завтрак второй</b> |                                          | <b>100</b>  | <b>0,11</b>  | <b>0,01</b>  | <b>18,32</b>  | <b>72,0</b>     |
| <b>Обед</b>                 |                                          |             |              |              |               |                 |
| 88                          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 1,94         | 2,05         | 13,55         | 80,1            |
| 179                         | Курица в соусе с томатом                 | 70          | 7,50         | 9,80         | 2,65          | 110,25          |
| 313                         | Каша гречневая рассыпчатая               | 150         | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,0           |
| 241                         | Компот из кураги                         | 180         | 0,51         | 0            | 24,23         | 99,0            |
|                             | Хлеб «Бородинский»                       | 50          | 3,04         | 0,55         | 15,36         | 80,04           |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 40          | 2,64         | 0,92         | 18,0          | 92,21           |
| <b>Всего обед</b>           |                                          | <b>740</b>  | <b>23,87</b> | <b>19,57</b> | <b>104,09</b> | <b>665,6</b>    |
| <b>Полдник</b>              |                                          |             |              |              |               |                 |
|                             | Булочка Домашняя                         | 70          | 5,05         | 9,63         | 33,52         | 177,70          |
| 965                         | Молоко кипячённое                        | 180         | 5,22         | 4,5          | 8,64          | 97,2            |
| <b>Всего полдник</b>        |                                          | <b>250</b>  | <b>10,27</b> | <b>14,13</b> | <b>42,16</b>  | <b>274,9</b>    |
| <b>Ужин</b>                 |                                          |             |              |              |               |                 |
| 45                          | Винегрет овощной                         | 200         | 1,36         | 6,18         | 8,44          | 94,8            |
| 132                         | Чай с сахаром                            | 180         | 10,8         | 2,75         | 11,7          | 44,35           |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 20          | 2,03         | 0,71         | 13,81         | 70,76           |
| <b>Всего ужин</b>           |                                          | <b>400</b>  | <b>14,8</b>  | <b>9,85</b>  | <b>38,14</b>  | <b>231,36</b>   |
| <b>Итого за день</b>        |                                          | <b>1912</b> | <b>55,88</b> | <b>64,61</b> | <b>263,75</b> | <b>1733,48</b>  |
| <b>Рекомендуется</b>        |                                          | <b>1800</b> | <b>54</b>    | <b>60</b>    | <b>261</b>    | <b>1800</b>     |

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

| Номер рецептуры             | Наименование блюд            | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энерг. ценность |
|-----------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>4 день</b>               |                              |             |              |              |               |                 |
| <b>Завтрак №1</b>           |                              |             |              |              |               |                 |
| 91                          | Каша молочная кукурузная     | 200         | 5,83         | 7,27         | 25,56         | 192,0           |
| 253                         | Кофейный напиток с молоком   | 180         | 1,5          | 1,5          | 12,5          | 58              |
| 3                           | Бутерброд с маслом сливочным | 25/7        | 2,34         | 7,76         | 14,53         | 139,1           |
| <b>Всего завтрак</b>        |                              | <b>412</b>  | <b>9,67</b>  | <b>16,53</b> | <b>52,59</b>  | <b>389,1</b>    |
| <b>Завтрак №2</b>           |                              |             |              |              |               |                 |
| 251                         | Йогурт                       | 100         | 4,06         | 4,48         | 5,6           | 82,6            |
| <b>Всего завтрак второй</b> |                              | <b>100</b>  | <b>4,06</b>  | <b>4,48</b>  | <b>5,6</b>    | <b>82,6</b>     |
| <b>Обед</b>                 |                              |             |              |              |               |                 |
|                             | Икра кабачковая              | 60          | 0,72         | 2,83         | 4,63          | 46,8            |
| 65                          | Свекольник со сметаной       | 250         | 16,7         | 8,91         | 19,74         | 229,26          |
| 284                         | Оладьи из печени             | 90          | 7,33         | 8,69         | 12,3          | 157,5           |
| 313                         | Рис отварной рассыпчатый     | 150         | 3,6          | 4,32         | 37,53         | 203,0           |
| 241                         | Компот из изюма              | 180         | 0,51         | 0            | 24,23         | 99,0            |
|                             | Хлеб «Бородинский»           | 50          | 3,04         | 0,55         | 15,36         | 80,04           |
|                             | Хлеб пшеничный               | 40          | 2,64         | 0,92         | 18,0          | 92,21           |
| <b>Всего обед</b>           |                              | <b>810</b>  | <b>41,21</b> | <b>26,73</b> | <b>132,09</b> | <b>937,71</b>   |
| <b>Полдник</b>              |                              |             |              |              |               |                 |
|                             | Кондитерские изделия         | 40          | 2,25         | 3,54         | 22,47         | 125,1           |
| 417                         | Напиток из шиповника         | 180         | 0,61         | 0,25         | 18,67         | 79,0            |
| <b>Всего полдник</b>        |                              | <b>220</b>  | <b>2,86</b>  | <b>3,79</b>  | <b>41,14</b>  | <b>204,1</b>    |
| <b>Ужин</b>                 |                              |             |              |              |               |                 |
| 130                         | Сырники из творога с джемом  | 160         | 13,3         | 15,8         | 40,5          | 420,2           |
| 132                         | Чай с сахаром                | 180         | 10,8         | 2,75         | 11,7          | 44,35           |
|                             | Хлеб пшеничный               | 20          | 2,03         | 0,71         | 13,81         | 70,76           |
| <b>Всего ужин</b>           |                              | <b>360</b>  | <b>26,74</b> | <b>19,47</b> | <b>70,2</b>   | <b>556,76</b>   |
| <b>Итого за день</b>        |                              | <b>1902</b> | <b>80,88</b> | <b>66,6</b>  | <b>309,12</b> | <b>2142,67</b>  |
| <b>Рекомендуется</b>        |                              | <b>1800</b> | <b>54</b>    | <b>60</b>    | <b>261</b>    | <b>1800</b>     |

**10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353**

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|-----------------|-------------------|-------|-------|------|----------|-----------------|
|-----------------|-------------------|-------|-------|------|----------|-----------------|

|                      |                                          |      |        |       |        |         |
|----------------------|------------------------------------------|------|--------|-------|--------|---------|
| 5 день               |                                          |      |        |       |        |         |
| Завтрак №1           |                                          |      |        |       |        |         |
| 177                  | Каша из круп (рисовая молочная)          | 200  | 10,06  | 11,34 | 41,26  | 307,0   |
| 248                  | Какао с молоком                          | 180  | 1,5    | 1,6   | 12,1   | 60,0    |
| 3                    | Бутерброд с маслом сливочным             | 25/7 | 2,34   | 7,76  | 14,53  | 193,1   |
| Всего завтрак первый |                                          | 412  | 5,91   | 20,7  | 67,89  | 560,1   |
| Завтрак №2           |                                          |      |        |       |        |         |
| 282                  | Напиток лимонный                         | 100  | 0,11   | 0,01  | 18,32  | 72,0    |
| Всего завтрак второй |                                          | 100  | 0,11   | 0,01  | 18,32  | 72,0    |
| Обед                 |                                          |      |        |       |        |         |
| 4                    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50   | 0,82   | 5,04  | 5,31   | 67,47   |
| 67                   | Суп картофельный с горохом               | 250  | 5,94   | 4,86  | 23,91  | 163,64  |
| 153                  | Жаркое по-домашнему                      | 180  | 11,21  | 10,18 | 15,53  | 207,0   |
| 247                  | Компот из ягодной смеси                  | 180  | 0,025  | 0,05  | 15,83  | 61,86   |
|                      | Хлеб «Бородинский»                       | 50   | 3,04   | 0,55  | 15,36  | 80,04   |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 40   | 2,64   | 0,92  | 13,81  | 92,21   |
| Всего обед           |                                          | 750  | 23,675 | 21,6  | 89,75  | 672,22  |
| Полдник              |                                          |      |        |       |        |         |
| 415                  | Крендель сахарный                        | 70   | 5,43   | 9,24  | 35,83  | 261,8   |
| 965                  | Молоко                                   | 180  | 5,22   | 4,5   | 8,64   | 97,2    |
| Всего полдник        |                                          | 250  | 10,65  | 13,74 | 44,47  | 359     |
| Ужин                 |                                          |      |        |       |        |         |
| 110                  | Омлет натуральный                        | 160  | 7,18   | 6,8   | 6,0    | 125,6   |
|                      | Кукуруза консервированная                | 60   | 3,0    | 0,12  | 4,98   | 33,0    |
| 132                  | Чай с сахаром                            | 180  | 10,8   | 2,75  | 11,7   | 44,35   |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 20   | 2,03   | 0,71  | 13,81  | 70,76   |
| Всего ужин           |                                          | 420  | 23,62  | 10,59 | 36,49  | 295,16  |
| Итого за день        |                                          | 1932 | 63,96  | 66,64 | 256,92 | 1958,48 |
| Рекомендуется        |                                          | 1800 | 54     | 60    | 261    | 1800    |

**10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353**

| Номер рецептуры | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|-----------------|-------------------|-------|-------|------|----------|-----------------|
| 6 день          |                   |       |       |      |          |                 |
| Завтрак №1      |                   |       |       |      |          |                 |

|                             |                                       |             |              |              |               |                |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 99                          | Каша ячневая на сухом молоке          | 200         | 6,64         | 7,59         | 28,13         | 204            |
| 252                         | Кофейный напиток со сгущенном молоком | 180         | 2,28         | 2,36         | 23,08         | 119,0          |
| 3                           | Бутерброд с маслом сливочным          | 25/7        | 2,34         | 7,76         | 14,53         | 139,1          |
| <b>Всего завтрак первый</b> |                                       | <b>412</b>  | <b>11,26</b> | <b>17,71</b> | <b>65,74</b>  | <b>462,1</b>   |
| <b>Завтрак №2</b>           |                                       |             |              |              |               |                |
|                             | Сок фруктовый                         | 100         | 0,4          | 0,08         | 13,1          | 55,0           |
| <b>Всего завтрак второй</b> |                                       | <b>100</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,08</b>  | <b>13,1</b>   | <b>55,0</b>    |
| <b>Обед</b>                 |                                       |             |              |              |               |                |
| 33                          | Салат из свеклы                       | 60          | 0,86         | 3,65         | 5,02          | 56,34          |
| 200                         | Суп картофельный                      | 250         | 2,34         | 2,83         | 16,64         | 101,25         |
| 161                         | Котлеты из говядины                   | 70          | 9,84         | 8,02         | 7,16          | 139,13         |
| 313                         | Каша гречневая рассыпчатая            | 150         | 8,59         | 6,09         | 38,64         | 243,0          |
| 247                         | Кисель из ягодной смеси               | 180         | 0,52         | 0,05         | 19,82         | 78,51          |
|                             | Хлеб «Бородинский»                    | 50          | 3,04         | 0,55         | 15,36         | 80,04          |
|                             | Хлеб пшеничный                        | 40          | 2,64         | 0,92         | 13,81         | 92,21          |
| <b>Всего обед</b>           |                                       | <b>780</b>  | <b>35,67</b> | <b>21,88</b> | <b>116,46</b> | <b>840,08</b>  |
| <b>Полдник</b>              |                                       |             |              |              |               |                |
|                             | Кондитерские изделия                  | 40          | 2,25         | 3,54         | 22,47         | 125,1          |
| 241                         | Компот из кураги                      | 180         | 0,51         | 0            | 24,23         | 99,0           |
| <b>Всего полдник</b>        |                                       | <b>220</b>  | <b>2,76</b>  | <b>3,54</b>  | <b>46,7</b>   | <b>224,1</b>   |
| <b>Ужин</b>                 |                                       |             |              |              |               |                |
| 203                         | Овощи в молочном соусе                | 180         | 3,6          | 12,15        | 14,4          | 180,9          |
| 132                         | Чай с сахаром                         | 180         | 10,8         | 2,75         | 11,7          | 44,35          |
|                             | Хлеб пшеничный                        | 20          | 2,03         | 0,71         | 13,81         | 70,76          |
| <b>Всего ужин</b>           |                                       | <b>380</b>  | <b>17,04</b> | <b>15,82</b> | <b>44,1</b>   | <b>317,46</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                       | <b>1892</b> | <b>61,66</b> | <b>56,68</b> | <b>279,98</b> | <b>1831,74</b> |
| <b>Рекомендуется</b>        |                                       | <b>1800</b> | <b>54</b>    | <b>60</b>    | <b>261</b>    | <b>1800</b>    |

#### 10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

| Номер рецептуры   | Наименование блюд         | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|-------------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|-----------------|
| <b>7 день</b>     |                           |       |       |      |          |                 |
| <b>Завтрак №1</b> |                           |       |       |      |          |                 |
| 44                | Суп молочный с вермишелью | 200   | 5,85  | 5,81 | 19,99    | 155,0           |
| 248               | Какао с молоком           | 180   | 1,5   | 1,6  | 12,1     | 60,0            |

|                             |                                           |             |              |              |               |                |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 125                         | Бутерброд с маслом сливочным              | 25/7        | 2,34         | 7,76         | 14,53         | 139,1          |
| <b>Всего завтрак первый</b> |                                           | <b>462</b>  | <b>5,91</b>  | <b>15,17</b> | <b>46,62</b>  | <b>354,1</b>   |
| <b>Завтрак №2</b>           |                                           |             |              |              |               |                |
| 368                         | Фрукты свежие (яблоки/груши)              | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44,0           |
| <b>Всего завтрак второй</b> |                                           | <b>100</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44,0</b>    |
| <b>Обед</b>                 |                                           |             |              |              |               |                |
| 59                          | Борщ вегетарианский                       | 250         | 2,73         | 5,94         | 13,67         | 119,0          |
| 152                         | Гуляш из говядины                         | 95          | 15,56        | 18,72        | 4,77          | 258,24         |
| 313                         | Каша перловая рассыпчатая                 | 150         | 4,45         | 4,33         | 31,68         | 183,0          |
| 241                         | Компот из изюма                           | 180         | 0,51         | 0            | 24,23         | 99             |
|                             | Хлеб «Бородинский»                        | 50          | 3,04         | 0,55         | 15,36         | 80,04          |
|                             | Хлеб пшеничный                            | 40          | 2,64         | 0,92         | 18,0          | 92,21          |
| <b>Всего обед</b>           |                                           | <b>765</b>  | <b>22,58</b> | <b>22,99</b> | <b>101,73</b> | <b>712,35</b>  |
| <b>Полдник</b>              |                                           |             |              |              |               |                |
|                             | Кондитерские изделия                      | 40          | 2,25         | 3,54         | 22,47         | 125,1          |
| 965                         | Молоко                                    | 180         | 5,22         | 4,5          | 8,64          | 97,2           |
| <b>Всего полдник</b>        |                                           | <b>250</b>  | <b>7,47</b>  | <b>8,04</b>  | <b>31,11</b>  | <b>222,3</b>   |
| <b>Ужин</b>                 |                                           |             |              |              |               |                |
| 469                         | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180         | 29,44        | 9,05         | 34,3          | 296,0          |
| 132                         | Чай с сахаром                             | 180         | 10,8         | 2,75         | 11,7          | 44,35          |
|                             | Хлеб пшеничный                            | 20          | 2,03         | 0,71         | 13,81         | 70,76          |
| <b>Всего ужин</b>           |                                           | <b>380</b>  | <b>42,88</b> | <b>12,72</b> | <b>64</b>     | <b>432,56</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                           | <b>1957</b> | <b>79,24</b> | <b>61,6</b>  | <b>261,66</b> | <b>1823,31</b> |
| <b>Рекомендуется</b>        |                                           | <b>1800</b> | <b>54</b>    | <b>60</b>    | <b>261</b>    | <b>1800</b>    |

#### 10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

| Номер рецептуры   | Наименование блюд            | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность |
|-------------------|------------------------------|-------|-------|------|----------|-----------------|
| <b>8 день</b>     |                              |       |       |      |          |                 |
| <b>Завтрак №1</b> |                              |       |       |      |          |                 |
| 185               | Каша молочная «Геркулес»     | 200   | 6,35  | 8,51 | 21,86    | 187,0           |
| 253               | Кофейный напиток с молоком   | 180   | 1,5   | 1,5  | 12,5     | 58,0            |
| 3                 | Бутерброд с маслом сливочным | 25/7  | 2,34  | 7,76 | 14,53    | 139,1           |

|                             |                             |             |              |              |               |                |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Всего завтрак первый</b> |                             | <b>412</b>  | <b>10,19</b> | <b>17,77</b> | <b>48,89</b>  | <b>384,1</b>   |
| <b>Завтрак №2</b>           |                             |             |              |              |               |                |
|                             | Сок фруктовый               | 100         | 0,4          | 0,08         | 13,1          | 55,0           |
| <b>Всего завтрак второй</b> |                             | <b>100</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,08</b>  | <b>13,1</b>   | <b>55,0</b>    |
| <b>Обед</b>                 |                             |             |              |              |               |                |
| 42                          | Суп картофельный с клецками | 250         | 8,18         | 3,64         | 18,58         | 174,36         |
| 336                         | Капуста тушеная с мясом кур | 180         | 8,1          | 6,75         | 6,62          | 229,5          |
| 241                         | Компот из сухофруктов       | 180         | 0,51         | 0            | 24,23         | 99             |
|                             | Хлеб «Бородинский»          | 50          | 3,04         | 0,55         | 15,36         | 80,04          |
|                             | Хлеб пшеничный              | 40          | 2,64         | 0,92         | 18,0          | 92,21          |
| <b>Всего обед</b>           |                             | <b>700</b>  | <b>22,47</b> | <b>11,86</b> | <b>82,79</b>  | <b>675,11</b>  |
| <b>Полдник</b>              |                             |             |              |              |               |                |
| 417/1                       | Ватрушка с джемом           | 80          | 5,3          | 4,75         | 29,5          | 183,3          |
| 417                         | Напиток из шиповника        | 180         | 0,61         | 0,25         | 18,67         | 79,0           |
| <b>Всего полдник</b>        |                             | <b>260</b>  | <b>5,91</b>  | <b>5</b>     | <b>48,17</b>  | <b>262,3</b>   |
| <b>Ужин</b>                 |                             |             |              |              |               |                |
| 637                         | Птица отварная              | 75          | 15,83        | 10,20        | 0,00          | 154,69         |
| 692                         | Картофель отварной          | 150         | 2,86         | 4,32         | 23,01         | 142,35         |
| 132                         | Чай с сахаром               | 180         | 10,8         | 2,75         | 11,7          | 44,35          |
|                             | Хлеб пшеничный              | 20          | 2,03         | 0,71         | 13,81         | 70,76          |
| <b>Всего ужин</b>           |                             | <b>400</b>  | <b>24,8</b>  | <b>16,99</b> | <b>52,71</b>  | <b>390,91</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                             | <b>1872</b> | <b>63,48</b> | <b>51,63</b> | <b>250,88</b> | <b>1784,42</b> |
| <b>Рекомендуется</b>        |                             | <b>1800</b> | <b>54</b>    | <b>60</b>    | <b>261</b>    | <b>1800</b>    |

#### 10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

| Номер рецептуры             | Наименование блюд            | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энерг. ценность |
|-----------------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| <b>9 день</b>               |                              |            |              |              |              |                 |
| <b>Завтрак №1</b>           |                              |            |              |              |              |                 |
| 91                          | Каша пшеничная молочная      | 200        | 6,44         | 7,53         | 25,38        | 192,0           |
| 248                         | Какао с молоком              | 180        | 1,5          | 1,6          | 12,1         | 60,0            |
| 3                           | Бутерброд с маслом сливочным | 25/7       | 2,34         | 7,76         | 14,53        | 139,1           |
| <b>Всего завтрак первый</b> |                              | <b>412</b> | <b>10,28</b> | <b>16,89</b> | <b>52,01</b> | <b>391,1</b>    |

|                             |                                     |             |               |              |               |                |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак №2</b>           |                                     |             |               |              |               |                |
| 251                         | Снежок                              | 100         | 4,06          | 4,48         | 5,6           | 82,6           |
| <b>Всего завтрак второй</b> |                                     | <b>100</b>  | <b>0,11</b>   | <b>0,01</b>  | <b>18,32</b>  | <b>72,0</b>    |
| <b>Обед</b>                 |                                     |             |               |              |               |                |
| 56                          | Щи из свежей капусты с картофелем   | 250         | 3,68          | 7,07         | 8,58          | 118            |
| 161                         | Котлеты куриные                     | 80          | 16,08         | 20,6         | 18,63         | 327,38         |
| 313                         | Рис отварной рассыпчатый            | 150         | 3,6           | 4,32         | 37,53         | 203,0          |
| 226                         | Соус сметанный                      | 30          | 0,45          | 5,06         | 1,62          | 45,0           |
| 247                         | Кисель из ягодной смеси             | 180         | 0,52          | 0,05         | 19,82         | 78,51          |
|                             | Хлеб «Бородинский»                  | 50          | 3,04          | 0,55         | 15,36         | 80,04          |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 40          | 2,64          | 0,92         | 18,0          | 92,21          |
| <b>Всего обед</b>           |                                     | <b>780</b>  | <b>29,515</b> | <b>38,57</b> | <b>115,55</b> | <b>927,49</b>  |
| <b>Полдник</b>              |                                     |             |               |              |               |                |
|                             | Кондитерские изделия                | 70          | 2,25          | 3,54         | 22,47         | 125,1          |
| 241                         | Компот из кураги                    | 180         | 0,51          | 0            | 24,23         | 99             |
| <b>Всего полдник</b>        |                                     | <b>250</b>  | <b>2,76</b>   | <b>3,54</b>  | <b>46,7</b>   | <b>224,1</b>   |
| <b>Ужин</b>                 |                                     |             |               |              |               |                |
| 206                         | Макаронные изделия отварные с сыром | 200         | 11,17         | 10,28        | 31,78         | 264,0          |
| 132                         | Чай с сахаром                       | 180         | 10,8          | 2,75         | 11,7          | 44,35          |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 20          | 2,03          | 0,71         | 13,81         | 70,76          |
| <b>Всего ужин</b>           |                                     | <b>400</b>  | <b>24,61</b>  | <b>13,95</b> | <b>61,48</b>  | <b>400,56</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                     | <b>1952</b> | <b>67,57</b>  | <b>73,08</b> | <b>284,43</b> | <b>1974,76</b> |
| <b>Рекомендуется</b>        |                                     | <b>1800</b> | <b>54</b>     | <b>60</b>    | <b>261</b>    | <b>1800</b>    |

#### 10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 3х лет МБДОУ д/с № 353

| Номер рецептуры             | Наименование блюд            | Выход      | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Энерг. ценность |
|-----------------------------|------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|
| <b>10 день</b>              |                              |            |              |             |              |                 |
| <b>Завтрак №1</b>           |                              |            |              |             |              |                 |
| 54-16к                      | Каша молочная «Дружба»       | 200        | 5,33         | 5,86        | 24,13        | 168,93          |
| 252                         | Кофейный напиток с молоком   | 180        | 2,28         | 2,36        | 23,08        | 119,0           |
| 3                           | Бутерброд с маслом сливочным | 25/7       | 2,34         | 7,76        | 14,53        | 139,1           |
| <b>Всего завтрак первый</b> |                              | <b>422</b> | <b>14,08</b> | <b>19,6</b> | <b>60,87</b> | <b>473,63</b>   |
| <b>Завтрак №2</b>           |                              |            |              |             |              |                 |
| 282                         | Напиток лимонный             | 100        | 0,11         | 0,01        | 18,32        | 72,0            |

|                             |                                     |             |              |              |               |                |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Всего завтрак второй</b> |                                     | <b>100</b>  | <b>0,11</b>  | <b>0,01</b>  | <b>18,32</b>  | <b>72,0</b>    |
| <b>Обед</b>                 |                                     |             |              |              |               |                |
| 80                          | Суп картофельный с крупой гречневой | 250         | 3,96         | 4,68         | 14,29         | 115,3          |
| 637                         | Птица отварная                      | 75          | 15,83        | 10,20        | 0,00          | 154,69         |
| 313                         | Пюре картофельное                   | 140         | 2,86         | 4,48         | 10,07         | 128,1          |
| 241                         | Компот из изюма                     | 180         | 0,51         | 0            | 24,23         | 99,0           |
|                             | Хлеб «Бородинский»                  | 50          | 3,04         | 0,55         | 15,36         | 80,04          |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 40          | 2,64         | 0,92         | 18,0          | 92,21          |
| <b>Всего обед</b>           |                                     | <b>740</b>  | <b>20,66</b> | <b>11,64</b> | <b>85,13</b>  | <b>567,15</b>  |
| <b>Полдник</b>              |                                     |             |              |              |               |                |
| 584                         | Булочка «Дорожная»                  | 70          | 5,5          | 10,7         | 45,5          | 368,55         |
| 965                         | Молоко                              | 180         | 5,22         | 4,5          | 8,64          | 97,2           |
| <b>Всего полдник</b>        |                                     | <b>250</b>  | <b>10,72</b> | <b>15,2</b>  | <b>54,14</b>  | <b>465,75</b>  |
| <b>Ужин</b>                 |                                     |             |              |              |               |                |
| 96                          | Горошница                           | 150         | 6,3          | 3,5          | 18,8          | 170,0          |
| 132                         | Чай с сахаром                       | 180         | 10,8         | 2,75         | 11,7          | 44,35          |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 20          | 2,03         | 0,71         | 13,81         | 70,76          |
| <b>Всего ужин</b>           |                                     | <b>350</b>  | <b>19,74</b> | <b>7,17</b>  | <b>48,5</b>   | <b>306,56</b>  |
| <b>Итого за день</b>        |                                     | <b>1862</b> | <b>66,53</b> | <b>56,09</b> | <b>277,92</b> | <b>1957,26</b> |
| <b>Рекомендуется</b>        |                                     | <b>1800</b> | <b>54</b>    | <b>60</b>    | <b>261</b>    | <b>1800</b>    |