



**Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 22 «Планета детства»
от 05.04.2022 № 169

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для летнего оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей «Непоседы»**

Первый день

| Сборник тех. нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций учреждений № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № 121(№277) | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 |
| №256(№253) | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 |
| № 5(№1; 3) | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 | 5,5 | 6,6 | 8,9 | 117 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | ИТОГО: | 515 | 13,01 | 14,98 | 65,01 | 468,98 |

Обед:

| | | | | | | |
|------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| № 14(№1) | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,9 | 2,9 | 4,7 | 49 |
| №160 | Суп по крестьянский с крупой | 200 | 1,53 | 3,67 | 10,5 | 81 |
| № 124(280) | Плов из говядины с рисом | 200 | 21,83 | 17 | 30,67 | 363 |
| №272(№241) | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,0 | 23,8 | 90 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | ИТОГО: | 700 | 28,74 | 24,27 | 88,97 | 684,0 |

Полдник:

| | | | | | | |
|----------------|---|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| №268(№530,531) | Йогурт фруктовый | 200 | 5,2 | 6,4 | 4,5 | 96 |
| | Круассан | 65 | 4,9 | 20,73 | 42,68 | 209 |
| | Сливы | 100 | 9,29 | 13,42 | 45,10 | 338,10 |
| | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 0 | 47 |
| № 61 (№134) | Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным | 130/30 | 8,9 | 10,9 | 32,0 | 262 |
| №156(№943) | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 14 | 28 |
| | Фрукты (груши) | 100 | 0,30 | 0,40 | 10,30 | 47,00 |
| | ИТОГО: | 925 | 29,69 | 52,05 | 148,58 | 1027,1 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 71,414 | 91,3 | 302,56 | 2180,08 |

Второй день

| Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций учреждений № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции* | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------------------------|---------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|------------|--------------------------------|------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| №310(№279) | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 243,73 |
| №111(№200) | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,9 | 44 |
| № 4(№1) | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | ИТОГО: | 525 | 9,7 | 12,4 | 58,70 | 386,00 |

Обед:

| | | | | | | |
|------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № 32(№16) | Салат «Летний» | 60 | 0,88 | 3,07 | 5,91 | 54,77 |
| № 24(№132) | Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200 | 5,4 | 4,8 | 16,3 | 112 |
| № 494 | Курица запеченная(отварная) | 70 | 15,1 | 11,4 | 0,4 | 165 |
| № 66(№520) | Картофельное пюре | 130 | 1,9 | 2,8 | 11,9 | 80 |
| № 80(№465) | Соус томатный | 50 | 0,93 | 4,05 | 5,53 | 61,88 |
| №272(№241) | Компот из кураги | 180 | 0,43 | 0,0 | 21,42 | 81 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | ИТОГО: | 730 | 30,13 | 27,65 | 73,53 | 646,88 |

Полдник:

| | | | | | | |
|------------|-------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Сок | 200 | 0,5 | 0,1 | 11 | 108 |
| | Киндер шоколад | 50 | 8,7 | 34,8 | 53,5 | 281 |
| | Печенье | 45 | 7,5 | 18,5 | 67 | 232 |
| | Персики | 100 | 0,9 | 0,33 | 11,71 | 39 |
| № 44/3 | Гречка с овощами, овощи натуральные | 200/60 | 9,0 | 7 | 39,40 | 260 |
| №172(№372) | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | ИТОГО: | 855 | 28,8 | 61,23 | 206,71 | 1029 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 68,63 | 101,28 | 338,94 | 2061,88 |

Третий день

| Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №17(№281) | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 200 | 7,7 | 7,9 | 22,8 | 193 |
| №162(№959) | Какао с молоком | 200 | 4,8 | 3,3 | 15,4 | 111 |
| № 2(№1; 2) | Бутерброд с джемом или повидлом | 20/15 | 1,4 | 0,2 | 20,7 | 90 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | ИТОГО: | 535 | 13,90 | 11,40 | 70,10 | 439,00 |

Обед:

| | | | | | | |
|------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №8 | Салат «Солнышко» | 60 | 1,24 | 2,17 | 8,30 | 75,55 |
| № 7 | Свекольник со сметаной | 200 | 8,03 | 6,42 | 17,39 | 156,92 |
| № 58(№394) | Тефтели рыбные с соусом, сметанным с томатом | 70/30 | 6,1 | 5,3 | 6,3 | 97 |
| № 69(№512) | Рис припущенный | 130 | 3,1 | 2,9 | 26,3 | 144 |
| №98(№516) | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 15,1 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | ИТОГО: | 730 | 22,57 | 17,49 | 92,69 | 635,47 |

Полдник:

| | | | | | | |
|-----------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №268(№530, 531) | Кисломолочный продукт | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 |
| | Мерендинки | 30 | 5,6 | 14,4 | 55,2 | 30,08 |
| | Чоко-бой | 75 | 6 | 30 | 57 | 390 |
| | Сливы | 100 | 1,06 | 0,47 | 10,05 | 46 |
| № 40(№118) | Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком | 150/20 | 7,2 | 14,5 | 15,1 | 220 |
| №111(№200, 264) | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,9 | 44 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | ИТОГО: | 875 | 24,14 | 63,68 | 184,09 | 931,23 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 60,61 | 92,57 | 346,88 | 2005,7 |

Четвертый день

| Сборник тех. Нормативов, Рецепттур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №253(№282) | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,8 | 8,0 | 29,7 | 231 |
| №256(№253) | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,4 | 4,1 | 18,5 | 129 |
| № 4(№1) | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | ИТОГО: | 505 | 13,80 | 15,60 | 69,30 | 483,00 |

Обед:

| | | | | | | |
|-------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № 18(№50) | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 3,0 | 4,6 | 49 |
| № 26(№14/2) | Суп из овощей с мясными фрикадельками | 180/20 | 6,5 | 4,8 | 7,4 | 99 |
| № 180 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100 | 12,85 | 14,60 | 8,74 | 217,83 |
| № 64(№518) | Картофель отварной | 100 | 2,2 | 2,5 | 15,8 | 95 |
| №51 (№240) | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | ИТОГО: | 640 | 26,35 | 25,80 | 74,34 | 638,83 |

Полдник:

| | | | | | | |
|------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Сок | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
| | Козинаки | 40 | 15 | 43 | 34 | 290 |
| | Вафли | 100 | 5 | 29 | 63 | 530 |
| | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 57 |
| № 83(№433) | Макаронны отварные с овощами | 200 | 6,8 | 9,32 | 40,12 | 271,56 |
| №156(№943) | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 0,6 | 8,3 | 31 | 16 |
| | ИТОГО: | 865 | 33,49 | 96,9 | 199,1 | 1327,68 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 73,64 | 138,3 | 342,74 | 2531,68 |

Пятый день

| Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №139(№270) | Каша ячневая вязкая | 200 | 6,7 | 6,4 | 22,8 | 176 |
| №209(№250) | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,1 | 3,1 | 18,9 | 116 |
| № 2(№1; 2) | Бутерброд с маслом и джемом или повидлом | 30/5/15 | 2,4 | 3,3 | 25,5 | 141 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | Итого: | 550 | 12,20 | 12,80 | 78,40 | 478,00 |

Обед:

| | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № 25 | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 1,2 | 4,1 | 4,8 | 61 |
| № 1(№124) | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 6,20 | 10,72 | 14,44 | 173,70 |
| № 468 | Оладьи из печени | 60 | 11,2 | 6,2 | 4,9 | 120 |
| № 190(№354) | Соус сметанный | 30 | 0,70 | 7,55 | 4,05 | 82,00 |
| № 69(№512) | Рис припущенный | 150 | 3,1 | 2,9 | 26,3 | 144 |
| №184(№398) | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,7 | 0,3 | 17,8 | 77 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | Итого: | 680 | 27,10 | 32,47 | 91,59 | 758,70 |

Полдник:

| | | | | | | |
|-------------|----------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,2 | 6,4 | 4,5 | 96 |
| | Круассаны | 65 | 4,9 | 20,73 | 42,68 | 209 |
| | Сливы | 100 | 9,29 | 13,42 | 45,10 | 338,10 |
| | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 0 | 47 |
| №6(№89;518) | Сельдь с луком, с гарниром | 80/20/3 /100 | 15,5/2, 2 | 14,0/2,5 | 1,2/15, 8 | 193/95 |
| №156(№943) | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Итого: | 433 | 39,79 | 57,55 | 127,48 | 1060,1 |
| | ИТОГО: | | 79,09 | 102,82 | 297,47 | 2296,8 |

Шестой день

| Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|------------|-------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| №292(№84) | Каша вязкая молочная «Дружба» | 200 | 6,9 | 8,4 | 29,4 | 221 |
| №111(№264) | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,9 | 44 |
| № 3(№3) | Бутерброд с сыром | 30/10 | 3,9 | 3,1 | 8,9 | 79 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | Итого: | 540 | 10,9 | 11,50 | 60,40 | 389,00 |

Обед:

| | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № 10 | Салат из кукурузы с огурцом | 60 | 1,58 | 4,23 | 9,90 | 104,14 |
| № 38 | Суп с лапшой на курином бульоне | 200 | 7,79 | 4,41 | 19,04 | 145,62 |
| № 66 (№152) | Гуляш | 80 | 12,2 | 5,8 | 3,2 | 114 |
| № 5(№508) | Перловый гарнир | 100 | 2,9 | 6,1 | 20,7 | 153 |
| №634 | Компот ягодный | 200 | 0,1 | 0,0 | 13,4 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | Итого: | 670 | 28,57 | 21,24 | 85,54 | 671,76 |

Полдник:

| | | | | | | |
|------------|---------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Сок | 200 | 0,5 | 0,1 | 11 | 108 |
| | Киндер шоколад | 50 | 8,7 | 34,8 | 53,5 | 281 |
| | Печенье | 45 | 7,5 | 18,5 | 67 | 232 |
| | Персики | 100 | 0,9 | 0,33 | 11,71 | 39 |
| № 134 | Ленивые вареники с маслом | 210 | 23,84 | 23,66 | 32,33 | 424,64 |
| №156(№943) | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| | Итого: | 805 | 41,54 | 77,39 | 186,14 | 1127,64 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 81,01 | 110,13 | 332,08 | 2188,4 |

Седьмой день

| Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| № 161 | Суп молочный с крупой | 200 | 8,6 | 11,1 | 17,5 | 204 |
| №256(№253) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,4 | 4,1 | 18,5 | 129 |
| № 5(№1; 3) | Бутерброд с сыром, с маслом | 20/5/10 | 5,5 | 6,6 | 8,9 | 117 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | Итого: | 535 | 19,50 | 21,80 | 70,90 | 560,0 |

Обед:

| | | | | | | |
|--------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № 14/1; 15/1 | Нарезка из свежих овощей с маслом | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,3 | 40 |
| № 27(№138) | Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками | 200 | 4,5 | 4,9 | 10,2 | 103 |
| № 179 | Птица в соусе с томатом | 70 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 |
| № 510 | Гречка вязкая отварная | 150 | 4,6 | 3,7 | 20,0 | 133 |
| №272(№241) | Компот из кураги | 180 | 0,8 | 0 | 14,6 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | Итого: | 660 | 21,92 | 21,73 | 69,98 | 545,00 |

Полдник:

| | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №268(№530, 531) | Кисломолочный продукт | 200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 |
| | Мерендинки | 30 | 5,6 | 14,4 | 55,2 | 30,08 |
| | Чоко-бой | 75 | 6 | 30 | 57 | 390 |
| | Сливы | 100 | 1,06 | 0,47 | 10,05 | 46 |
| № 68(№77) | Рагу из овощей | 200 | 3,3 | 6,1 | 23,1 | 161 |
| №156(№943) | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 79,45 |
| | Итого: | 825 | 22,64 | 55,23 | 198,79 | 903,68 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 64,06 | 98,76 | 339,67 | 2008,68 |

Восьмой день

| Сборник тех. Нормативов, Рецепт блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| № 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,4 | 7,9 | 19,3 | 174 |
| №162(№959) | Какао с молоком | 200 | 4,8 | 3,3 | 15,4 | 111 |
| № 2(№1; 2) | Бутерброд с джемом или повидлом | 20/15 | 1,4 | 0,2 | 20,7 | 90 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | Итого: | 535 | 13,60 | 11,40 | 81,40 | 485,0 |

Обед:

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № 71 | Салат из моркови с зеленым горошком | 50 | 0,98 | 5,05 | 3,27 | 66,21 |
| № 110 | Борщ с капустой и картофеле с курицей со сметаной | 200 | 6,3 | 5,4 | 7,1 | 102 |
| № 126(№144) | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80 | 13,1 | 9,4 | 3,2 | 150 |
| № 66(№520) | Картофельное пюре | 100 | 1,9 | 2,8 | 11,9 | 80 |
| № 254 | Компот из свежих яблок с ягодами | 180 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | Итого: | 610 | 26,48 | 23,45 | 59,77 | 561,21 |

Полдник:

| | | | | | | |
|------------|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Сок | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
| | Козинаки | 40 | 15 | 43 | 34 | 290 |
| | Вафли | 100 | 5 | 29 | 63 | 530 |
| | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 57 |
| № 39(№358) | Сырники из творога запеченные, с молоком сгущённым | 120/20 | 19,2 | 14,5 | 27,0 | 315 |
| №156(№943) | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| | Фрукты (груши) | 100 | 0,30 | 0,40 | 10,30 | 47,0 |
| | Итого: | 880 | 45,59 | 93,58 | 165,28 | 1402,12 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 85,67 | 128,43 | 306,45 | 2448,33 |

Девятый день

| Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №21 | Каша молочная пшеничная | 200 | 7,83 | 8,30 | 35,20 | 243,70 |
| №193(№945) | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,76 | 77,40 |
| № 4(№1) | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | ИТОГО | 505 | 10,69 | 13,24 | 71,06 | 444,10 |

Обед:

| | | | | | | |
|------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № 35 | Салат зеленый с огурцом и помидорами | 60 | 0,6 | 3,0 | 2,0 | 37 |
| № 168 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 9,67 | 5,49 | 12,77 | 142,58 |
| № 35(№151) | Ленивые голубцы, соус сметано-томатный | 100 | 6,51 | 9,28 | 8,73 | 203,64 |
| № 22(№688) | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,42 | 6,50 | 24,70 | 175,50 |
| №187(№123) | Компот из свежемороженой ягод | 180 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | Итого: | 640 | 25,39 | 25,01 | 83,71 | 725,65 |

Полдник:

| | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №268(№530,531) | Йогурт фруктовый | 200 | 5,2 | 6,4 | 4,5 | 96 |
| | Круассан | 65 | 4,9 | 20,73 | 42,68 | 209 |
| | Сливы | 100 | 9,29 | 13,42 | 45,10 | 338,10 |
| | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 0 | 47 |
| № 519 | Напиток из шиповника | 180 | 0,7 | 0,3 | 17,8 | 77 |
| № 12 | Омлет, кукуруза консервированная | 120/60 | 12,60 | 12,10 | 8,5 | 192 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Итого: | 845 | 35,29 | 53,45 | 126,18 | 998,1 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 71,37 | 91,7 | 280,95 | 2167,85 |

Десятый день

| Сборник тех. Нормативов, Рецептур блюд и Кулинарных Изделий для дошкольных организаций учреждений № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак:

| | | | | | | |
|------------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №77(№64) | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 |
| №193(№945) | Чай с молоком | 170 | 4,5 | 3,2 | 17,4 | 116 |
| № 3(№3) | Бутерброд с сыром | 30/10 | 3,9 | 3,1 | 8,9 | 79 |
| | Сок | 100 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 45 |
| | ИТОГО | 510 | 15,38 | 16,72 | 62,50 | 462,38 |

Обед:

| | | | | | | |
|------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| № 17(№17) | Салат из консервированных огурцов с луком | 60 | 0,7 | 3,1 | 2,9 | 42 |
| №8 (№139) | Суп гороховый | 200 | 13,61 | 8,54 | 24,72 | 225,51 |
| № 47(№436) | Жаркое по-домашнему | 170 | 12,0 | 13,9 | 11,4 | 219 |
| №75(№640) | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,1 | 61 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 62 |
| | ИТОГО | 610 | 30,41 | 26,24 | 73,42 | 648,51 |

Полдник:

| | | | | | | |
|------------|-------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| | Сок | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
| | Шоколадной батончик | 30 | 9,8 | 34,7 | 50,4 | 277 |
| | Козинаки | 40 | 15 | 43 | 34 | 290 |
| | Сливы | 100 | 1,06 | 0,47 | 10,05 | 46 |
| №156(№943) | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| № 333 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 7,5 | 6,7 | 26,8 | 197 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 7,6 | 39 |
| | Итого: | 775 | 40,75 | 91,55 | 149,53 | 1012,12 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 86,54 | 134,54 | 285,45 | 2,123,01 |