

Российская Федерация
Томская область Томский район
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Октябрьское» Томского района
(МБДОУ «Детский сад с. Октябрьское» Томского района)
634583 Томская область, Томский район с.Октябрьское, ул.Заводская,13
телефон/факс :(3822) 925-369 ; e-mail: teremok 86@bk.ru

Утверждаю
Заведующий  С.П.Величко/
Приказ №
47



Примерное десятидневное меню (лето-осень)

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», при использовании:

1. Сборника рецептов блюд для питания детей в дошкольных организациях (сборник технологических нормативов), М.П.Могильный, В.а. Тутельян.
- 2.Сборника рецептов блюд для питания детей в дошкольных организациях (сборник технологических нормативов), Москва Дели принт 2011г.

1 День Лето-Осень

весн

примерное меню (приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочн	150/5	4,65	6,03	23,31	166,51	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	177	
	Хлеб с маслом	30/5	2,51	4,46	12,6	100,98	40/5	3,13	4,85	15,9	137,85	2	
	Какао с молоком	180	3,05	2,67	10,41	71,8	200	3,65	3,21	12,5	86,16	397	
итого			10,21	13,16	46,32	339,29		12,98	16,11	59,49	446,03		
2 зав-к	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38	100	0,5	0	9,1	38	399	
итого			0,5	0	9,1	38		0,5	0	9,1	38		
обед	Салат из зел. горошка	20	0,6	1,04	1,25	16,72	20	0,6	1,04	1,25	16,72	10	
	Рассольник со сметан	150/9	3,02	6,78	19,43	89,76	200/11	4,02	9,04	25,9	119,68	76	
	Запеканка мясная	180	20,70	20,52	28,43	408,65	200	23,01	22,81	31,59	425,63	292	
	С лапшой												
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,46	84,75	200	0,44	0,02	27,28	113,0	376	
итого	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,40	60	3,30	0,6	17,1	90,50	1	
			27,25	29,835	87,52	697,7		33,59	35,53	110,15	812,74		
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400	
итого			2,22	3,0	22,86	121,8	30	2,22	3,0	22,86	121,8	118	
	печенье	30	0,8	7,08	30,44	206,8		7,7	7,88	31,95	223,8		
	Рыба с туш овощами	60	10,12	14,39	10,45	184,53	80	11,45	17,5	16,65	195,9	247	
ужин	Каша вязкая с маслом (рис)	110	3,9	3,01	30,35	159,44	130	4,05	4,06	33,59	181,72	168	
	Хлеб	20	1,64	0,24	11,17	42,32	30	2,46	0,36	16,75	63,48	1	
	Чай с сахаром	150	0,00	0	11,24	42,19	200	0,00	0	14,99	56,25	392	
итого			15,66	17,64	63,21	428,48		17,95	21,92	81,98	497,38		
Итого		1549	60,42	67,71	236,5	1710,27	1891	72,72	81,44	5	292,6	2017,92	
За день		1600	42	47	203	1400	1900	54	60	261	1800		
норма			+18,4	+20,7	+33,5	+310,27		+18,7	+21,4	+31,6	+217,92		
Откл-е			2	15	9			2	4	5			

2 день ЛЕТО-ОСЕНЬ если

примерное меню (приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход ход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшеница молочная	150/5	5,58	6,05	26,46	182,94	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	177
	Хлеб с маслом	30/5/	2,51	4,46	12,60	100,98	40/5/	3,13	4,85	25,95	137,85	2
	коф напиток с молоком	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69	395
Итого			10,19	12,91	53,85	372,94		13,36	16,11	80,94	500,46	
2 зав-к	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38	100	0,5	0	9,1	38	399
Итого			0,5	0	9,1	38		0,5	0	9,1	38	
обед	Суп карт. с клецками	150	4,19	7,21	14,53	80,54	180	5,12	8,43	14,59	98,24	85
	Бигус с мясом	180	12,98	8,35	13,25	172,08	200	14,42	9,28	14,72	191,2	132
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,00	20,46	84,75	200	0,44	0,02	27,28	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,40	60	3,30	0,6	17,1	90,50	1
Итого			20,14	16,04	61,92	337,02		23,28	18,33	73,69	492,94	
Полдник	Банан	115	0,89	0	13,26	58,37	115	0,89	0	13,26	58,37	368
	Пирог с повидлом	50	3,87	3,24	24,12	182,83	70	5,42	4,54	33,77	197,81	463
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25	392
Итого			4,76	3,24	48,62	283,39		6,31	4,54	62,02	312,43	
Ужин	Омлет	150	14,1	25,23	2,83	294,37	150	14,1	25,23	2,83	294,37	219
	Зеленый горошек	30	0,93	0	1,95	11,52	40	1,24	0	2,6	15,36	
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25	392
Итого			1,64	0,24	11,17	42,32	30	2,46	0,36	16,75	63,48	1
Итого			16,67	25,47	27,19	390,4		17,8	25,59	37,17	429,46	
Итого		1635	52,26	57,66	200,6	1421,75	1995	61,25	64,57	262,9	1773,29	
За день		1600	42	47	203	1400	1900	54	60	261	1800	
норма			+10,2	+10,6	-2,32	+21,75		+7,25	+4,57	+1,92	-26,71	
Откл-е			6	6								

3 День ЛЕТО-ОСЕНЬ весн примерное меню (приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

с/д

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
завтрак	Каша ячневая молочн	150/5	3,96	4,21	20,32	135,37	200/5	5,28	5,62	27,1	180,5	172
	Хлеб с маслом	30/5	2,51	4,46	12,6	100,98	40/5	3,13	4,85	15,9	137,85	2
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	200	0	0	14,99	56,25	392
Итого:			6,47	8,67	44,6	278,54		8,41	10,47	57,99	374,6	399
2 зав-к	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	9,1	38	100	0,5	0,00	9,1	38	376
итого			0,5	0	9,1	38		0,5	0	9,1	38	399
обед	Свекольник со сметан	150/9	1,98	2,76	13,44	84,36	200/11	2,64	3,68	17,92	112,47	58
	Печень	60	17,9	19,17	3,62	256,38	60/10	17,9	19,17	3,62	256,38	278
	в сметан соусе	25	0,37	1,27	1,49	19,14	30	0,44	1,52	1,79	22,96	Т.к.141
	Гречка отварная	120	6,99	4,35	36	211,05	130	7,57	4,71	39	228,64	313
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,46	84,75	200	0,44	0,02	27,28	113,0	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	60	3,30	0,6	17,1	90,50	1
итого			30,21	28,045	88,69	728,08		32,29	29,7	106,71	823,95	400
Подл-к	молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	469
	Булочка домашняя	50	4,18	4,03	26,25	158,21	50	4,18	4,03	26,25	158,21	
итого			8,76	8,11	33,83	243,21		9,66	8,91	35,32	260,21	
ужин	Запеканка творожная со стужен молоком	120	21,05	14,47	20,59	297,6	150	26,31	18,09	25,74	372	237
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,24	11,17	42,32	30	2,46	0,36	16,75	63,48	1
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	200	0	0	14,99	56,25	392
итого			22,69	14,71	43,0	382,11		28,77	18,45	57,48	491,73	
Итого за день		1529	68,63	59,53	218,7	1669,94	1880	79,63	67,53	266,6	1987,6	
норма		1600	42	47	203	1400	1900	54	60	261	1800	
Откл-е			+26,63	+12,53	+15,7	+269,94		+25,63	+7,53	+5,6	+187,6	

4 день ЛЕТО - ОСЕНЬ

если

примерное меню (приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

сал

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ Репен-туры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
завтрак	Даша отв с сыром	150	8,38	7,71	23,83	198	200	11,17	10,28	31,77	264	206
	Хлеб с маслом	30/5	2,51	4,46	12,60	100,98	40/5	3,13	4,85	25,95	137,85	2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	200	4,2	3,63	17,28	118,67	397
Итого:			14,04	14,89	49,39	387,98		18,5	18,76	75,0	520,52	
2 зав-к	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	9,1	38	100	0,5	0,00	9,1	38	399
Итого:			0,5	0	9,1	38		0,5	0	9,1	38	
обед	Салат из св. помидор с р. м	40	0,45	2,47	1,89	31,64	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Суп карт рыбный	150	5,16	5,04	8,6	100,35	200	6,88	6,72	11,47	133,8	87
	Плов с курицей	160	16,36	15,0	27,19	309,34	200	20,45	18,75	33,99	386,67	304
	Компот с/фр	150	0,33	0,015	20,46	84,75	200	0,44	0,02	27,28	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,36	10,26	54,30	60	4,0	0,72	20,52	108,6	1
Итого:			24,3	22,885	68,4	580,38		32,45	29,92	96,09	789,53	
Полд-к	снежок	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	401
	Пряник (печенье)	45	3,38	5,31	33,48	196,2	45	3,38	5,31	33,48	196,2	118
			8,85	9,39	54,32	339,57		9,75	10,19	42,55	298,2	
Итого	Сырники творожные со сливочн. молоком	120	16,74	11,39	9,68	208,8	150	22,32	15,19	12,91	278,4	231
	Хлеб	20	1,64	0,24	11,17	42,32	30	2,31	0,9	14,94	78,60	1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25	392
Итого:			18,38	11,63	32,09	333,31		24,63	16,18	42,84	413,25	
Итого		1600	66,07	58,79	213,3	1639,24	1910	85,83	75,05	265,5	2058,5	
За день		1600	42	47	203	1400	1900	54	60	261	1800	
норма			+24,0	+11,7	+10,3	+239,24		+31,8	+15,0	+4,58	+259,5	
Откл-е			7	95				3	5			

5 День ЛЕТО-ОСЕНЬ

если

примерное меню (приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

сал

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
завтрак	Суп мол гречневый	150	4,28	4,3	20,17	136,72	200	5,71	5,73	26,89	182,30	94
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/8	4,21	5,49	14,97	128,11	40/5/12	5,94	8,45	25,95	182,37	2,3
	Коф напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69	395
Итого			10,59	12,19	49,93	353,85		14,44	17,37	72,55	483,36	
2 зав-к	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38	100	0,5	0	9,1	38	399
	Итого		0,5	0	9,1	38		0,5	0	9,1	38	
обед	Салат из св. огурцов	40	0,31	2,43	0,95	26,92	60	0,46	3,65	1,42	40,38	13
	Суп гороховый с грин	150/11	1,41	2,34	8,17	59,28	200/15	1,87	3,11	10,98	79,03	81
	Котлета мясная с соус	60/25	15,6	16,60	0,83	207,74	70/33	20,84	21,84	1,11	277,62	282
	С отв. кашей	120	4,31	4,72	27,39	169,26	130	4,67	5,11	29,67	183,35	204
	Компот с/фруктов	150	0,33	0,015	20,46	84,75	200	0,44	0,02	27,28	113	376
Итого	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,40	60	3,30	0,6	17,1	90,50	1
			24,6	26,595	71,48	620,35		31,58	34,33	87,56	783,88	
Полд-к	Груша	100	0,6	0,27	8,58	38,06	100	0,36	0,27	8,58	38,06	368
	печурт	150	4,2	3,75	16,5	117	200	5,6	5,0	22	156	401
	Батон сдобный	20	1,58	0,20	10,38	47,20	40	3,16	0,40	20,76	94,40	1
Итого			6,38	4,22	35,46	202,26		9,12	5,67	51,34	288,46	
ужин	Картофельное пюре	150	3,19	6,05	23,3	160,46	200	4,2	8,07	31,06	213,94	321
	Кабачковая икра	40	0,4	2,80	2,8	38,80	50	0,5	3,50	3,50	48,50	53
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	200	0	0	14,99	56,25	392
Итого	Хлеб	20	1,64	0,24	11,17	42,32	30	2,46	0,36	16,75	63,48	1
			5,23	9,09	48,51	283,77		7,16	11,93	66,3	382,17	
Итого		1679	47,3	52,08	214,4	1498,23	2145	62,8	69,3	286,8	1975,87	
За день		1600	42	47	203	1400	1900	54	60	261	1800	
норма			+5,3	+5,08	+11,4	+98,23		+8,8	+9,3	+25,8	+175,87	
Откл-			5	5	8			5	5	5		

6 День ЛЕТО - ОСЕНЬ

всли

примерное меню (приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

сал

Примечание	Наименование блюда	Выд-ход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
завтрак	Каша рисовая мол	150/5	2,57	3,94	18,72	115,2	200/5	3,42	5,25	24,96	153,6	177
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/8	4,21	5,49	14,97	128,11	40/5/10	5,94	8,45	25,95	182,37	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	200	4,2	3,63	17,28	118,67	397
Итого			9,93	12,15	46,65	332,31		13,56	17,33	68,19	454,64	
2 зав-к	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38	100	0,5	0	9,1	38	399
Итого			0,5	0	9,1	38		0,5	0	9,1	38	
обед	Борщ со сметаной	150/9	1,14	4	6,49	66,67	200/11	1,52	5,33	8,05	88,89	62
	Биточки рыбные	60	7,77	6,64	21,11	154,86	80	8,46	7,04	25,94	172,97	255
	Гречка отварная	120	6,99	4,35	36	211,05	130	7,57	4,71	39	228,64	313
	Кисель	150	0,22	0,06	12,60	47,52	180	0,28	0,08	15,65	59,57	378
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,40	60	3,30	0,6	17,1	90,50	1
Итого			18,76	15,33	89,88	552,5		21,13	17,76	105,74	640,57	
Под-к	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Булочка (слойка)	50	4,18	4,03	26,25	158,21	50	4,18	4,03	26,25	158,21	469
Итого			8,76	8,11	33,83	243,21		9,66	8,91	35,32	260,21	
ужин	Омлет	150	14,1	25,23	2,83	294,37	150	14,1	25,23	2,83	294,37	219
	С отв консервов кукурузой	30	0,88	0,16	4,48	23,2	50	1,1	0,2	5,6	29,0	133
	Хлеб	20	1,64	0,24	11,17	42,32	30	2,46	0,36	16,75	63,48	1
	Чай с сахаром	150	0	0	12,24	42,19	200	0	0	14,99	56,25	392
Итого			16,62	25,63	30,72	402,08		17,66	25,79	40,17	443,1	
Итого			1537	54,57	61,42	210,1	1881	62,51	69,79	258,5	1836,52	
За день			1600	42	47	203	1900	54	60	261	1800	
норма				+12,5	+14,4	+7,18		+8,51	+9,79	-2,48	+36,52	
Откл-е				7	2							

7 ДЕНЬ ЛЕТО-ОСЕНЬ

всн

примерное меню (приложение №12 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

сал

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
завтрак	Каша геркулесовая	150/5	3,29	4,71	14,45	113,45	200/5	4,39	6,28	19,26	151,26	177
	Хлеб с маслом	30/5	2,51	4,46	12,6	100,98	40/5	3,13	4,85	15,9	137,85	2
Итого	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	200	0	0	14,99	56,25	392
	Сок фруктовый	100	5,8	9,17	38,29	256,62	100	7,52	11,13	50,15	345,36	399
Итого	2 зав-к	100	0,5	0	9,1	38	100	0,5	0	9,1	38	
Итого	Суп крестьянский со	150/9	1,82	3,26	11,71	83,46	180/11	2,39	4,67	14,98	111,61	80
	Сол. огурчик	30	0,13	0,08	0,9	4,4	50	0,2	0,12	1,36	6,6	70
Итого	Гуляш из отъ мяса	60	7,56	13,19	13,29	113,28	80	7,9	15,62	15,44	126,07	277
	Картоф пюре	110	2,62	3,91	16,7	116,07	130	2,97	4,8	18,57	133,85	321
Итого	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,46	84,75	200	0,44	0,02	27,28	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,40	60	4,00	0,72	20,52	108,60	1
Итого	Пол-к	150	15,11	20,935	76,74	474,36	200	17,9	25,95	98,15	599,73	401
Итого	свежок	150	4,2	3,75	16,5	117	45	5,6	5,0	22,0	156	118
	Пряник(вафли)	45	3,38	5,31	33,48	196,2	115	3,38	5,31	33,48	196,2	368
Итого	банан	115	0,89	0	13,26	58,37	115	0,89	0	13,26	58,37	
	Запеканка твор	120/20	8,47	9,06	63,24	373,57	140/20	9,87	10,31	68,74	410,57	237
Итого	Со ст. молоком	120/20	11,28	12,4	28,43	258,5		12,82	13,26	35,39	302,76	
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	200	0	0	14,99	56,25	392
Итого	Хлеб	20	1,64	0,24	11,17	42,31	30	2,46	0,36	16,75	63,46	1
			12,92	12,69	50,84	343		15,28	13,62	67,13	422,47	
Итого		1619	42,79	51,85	238,2	1485,85	2011	51,07	61,01	293,2	1816,13	
За			5		1				7			
Итого		1600	42	47	203	1400	1900	54	60	261	1800	
Откл-е			+0,79	+4,85	+35,2	+85,85		-2,93	+1,01	+83,6	+16,13	
			5		1				1			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшеничная	150	3,96	4,21	20,32	135,37	200	5,28	5,62	27,1	180,5	172
	Хлеб с маслом	30/5	2,51	4,46	12,6	100,98	40/5	3,13	4,85	15,9	137,85	2
	Коф напиток с молоком	150	2,1	2,4	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69	395
Итого			8,57	11,07	47,71	325,37		11,2	13,66	62,71	437,04	
2 зав-к	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38	100	0,5	0	9,1	38	399
Итого			0,5	0	9,1	38		0,5	0	9,1	38	80
обед	Суп перловый со смет	150/9	1,33	1,79	8,47	55,35	200/11	1,77	2,39	11,3	73,8	80
	Бигус с мясом	180	14,13	16,38	39,96	290,78	200	16,26	18,80	26,23	331,14	132
												376
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,46	84,75	200	0,44	0,02	27,28	113	1
	Хлеб	50	2,64	0,4	13,68	72,40	60	4,0	0,72	20,52	108,6	368
Итого			18,43	18,585	82,57	503,28		22,47	21,93	85,33	626,54	400
Подл - ник	Молоко	100	0,4	0,44	9,79	41,59	100	0,4	0,44	9,79	41,59	469
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	
	Крепитель сахарный	50	4,16	5,83	26,64	167,09	50	4,16	5,83	26,64	167,09	
Итого			9,14	10,35	44,01	293,68		10,04	11,15	45,5	310,68	
ужин	Рыба, туш с овощами	60	10,12	14,39	10,45	184,53	80	11,45	17,5	16,65	195,9	247
	Карт отв с маслом	110	2,22	2,62	17,95	107,14	130	2,62	3,42	21,22	130,02	125
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	200	0	0	14,99	56,25	392
	Хлеб	20	1,64	0,24	11,17	42,32	30	2,46	0,36	16,75	63,48	1
Итого			13,98	17,25	50,81	376,18		16,53	21,28	69,61	445,65	
Итого за день		1614	50,62	57,25	234,2	1536,51	1986	60,74	68,02	272,2	1857,91	
норма		1600	42	47	203	1400	1900	54	60	261	1800	
Откл-е			+8,62	+10,2	+31,2	+136,51		+6,74	+8,02	+11,25	+57,91	

9 День ЛЕТО-ОСЕНЬ

если примерное меню (приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

сад

Присм пини	Наименование блюда	Вы- ход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал	№ Рацио- туры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
завтрак	Вермишель молочная	150/5	5,4	9,0	24,68	181,68	200/5	7,2	12,0	32,9	242,5	314
	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	4,21	5,85	14,97	128,11	40/5/15	6,21	11,7	25,95	204,2	2,3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	200	4,2	3,63	17,28	118,67	397
итого			12,76	17,57	52,61	398,79		17,61	27,33	76,13	565,37	
2 зав-к	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	9,1	38	100	0,5	0,00	9,1	38	399
итого			0,5	0	9,1	38		0,5	0	9,1	38	
обед												
	Салат из св.огурцов	40	0,31	2,43	0,95	26,92	60	0,46	3,65	1,42	40,38	13
	Ши из кв.капусты со сметаной	150/9	0,97	2,92	4,04	46,35	200/11	1,3	3,89	5,39	61,8	61
	Плов с курицей	160	16,36	15,0	27,19	309,34	200	20,45	18,75	33,99	386,67	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,46	84,75	200	0,44	0,02	27,28	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	72,40	60	4,00	0,72	20,52	108,60	1
	итого		20,61	20,845	66,32	539,76		26,65	27,03	88,6	710,45	
Полд-к	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Батон слоистый	40	3,16	0,40	20,76	94,40	40	3,16	0,40	20,76	94,40	1
	Банан	115	0,89	0	13,26	58,37	115	0,89	0	13,26	58,37	368
итого			8,63	4,48	41,6	237,77		9,53	5,28	43,09	254,77	
ужин	Сырники творожные	120	16,74	11,39	9,68	208,8	150	22,32	15,19	12,91	278,4	231
	со ст. молоком	10	0,72	0,85	5,6	32	10	0,72	0,85	5,6	32	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,24	11,17	42,31	30	2,46	0,36	16,75	63,48	1
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	200	0	0	12,04	48,64	392
	итого		19,1	12,48	37,69	325,3		25,5	16,4	47,3	422,52	
Итого За день		1614	61,6	55,37	207,3	1539,62	2021	79,7	76,0	264,	1991,11	
норма		1600	42	47	203	1400	1900	54	60	261	1800	
Откл-е			+19,6	+8,37	+4,31	+139,62		+25,7	+16,0	+3,22	+191,4	
			5	5	5	5		9	4	4	4	

10 ЛЕНЬ ЛЕТО-ОСЕНЬ если примерное меню (приложение №12 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20)

с/д

Присем пищи	Наименование блюда	Вы- ход блюда	Пищевые вещества			Энергетн ческая ценность, ккал	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетн ческая ценн-ть, ккал	№ Рацио- туры	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
завтрак	Каша кукурузная мол	150/5	3,96	4,21	20,32	135,37	200/5	4,28	5,62	27,1	180,5	177	
	Хлеб с маслом	30/5	2,51	4,46	12,6	100,98	40/5	3,13	4,85	25,95	137,85	2	
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	200	0	0	14,99	56,25	392	
итого			6,2	8,67	44,16	278,54		7,41	10,47	57,99	374,6		
	2 зав-к	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38	100	0,5	0	9,1	38	399
итого			0,5	0	9,1	38		0,5	0	9,1	38		
	обед	Салат из св помидор	40	0,45	2,47	1,89	31,64	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
			3,29	3,16	9,79	80,85	200/11	4,39	4,22	13,06	107,8	81	
		Суп с фасолью со сме	150/9	17,9	19,17	3,62	256,38	70	20,91	22,96	4,23	304,79	278
			60	17,9	19,17	3,62	256,38	30	0,44	1,52	1,79	22,96	
		в смет соусе	25	0,37	1,27	1,49	19,14						
			120	4,31	4,72	27,39	169,26	130	4,67	5,11	29,67	183,35	204
		с душиой отварной	120	4,31	4,72	27,39	169,26						
			150	0,33	0,015	20,46	84,75	200	0,44	0,02	27,28	113	376
		Компот из	150	0,33	0,015	20,46	84,75						
итого	сухофруктов	50	2,64	0,48	13,68	72,40	60	4,00	0,72	20,52	108,60	1	
	Хлеб ржаной	50	29,29	31,285	78,32	714,42		35,53	38,26	99,38	887,96	401	
Подл-к	молокут	150	4,2	3,75	16,5	117	200	5,6	5,0	22,0	156	118	
	печенье	30	2,22	3,0	22,86	121,8	40	2,96	4,0	30,48	162,4		
итого			6,42	6,75	39,36	238,8		8,56	9,0	52,48	318,4		
	Ужин	винегрет	120	4,05	6,03	9,45	164,78	130	5,37	8,32	34,01	192,75	45
			50	6,22	5,63	0,34	76,92	50	6,22	5,63	0,34	76,92	213
		Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	200	0	0	14,99	56,25	392
итого			1,64	0,24	11,17	42,32		2,46	0,36	16,75	63,48		
		Хлеб пшеничный	20	11,91	11,9	32,2	326,21	30	14,05	14,31	66,09	389,4	1
Итого			54,32	58,60	203,1	1595,97	1961	66,05	72,04	285,0	2008,36		
	За день		1564	5	4								
норма			42	47	203	1400	1900	54	60	261	1800		
	Откл-е		+12,3	+11,6	-0,14	+195,97		+12,05	+12,0	+24,04	+208,36		