

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №150»**

**«Утверждаю»**

**Заведующий МБДОУ «Детский сад № 150»**



**Примерное 10-ти дневное меню**

**Весна – лето**

**3 – 7 лет**

**г.Рязань**

**2024 год**

3-7 лет

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

### **1 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213
2	Салат из консервированной кукурузы	60	1.73	3.71	4.82	59.58	12
3.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.87	1.95	20.67	112.00	396
4.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	0.97	3.11	5.04	54.91	1М
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	360	10.65	13.37	30.81	289.49	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из белокочанной капусты	60	0.70	3.05	5.19	51.54	20
2	Суп картофельный с мак.изд.на кур.бульоне	250	4.35	0.68	18.15	107.05	34М
3	Котлета куриная	80	14.96	3.15	12.44	137.33	305
4	Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.53	164.70	321
5	Компот из ягод	200	0.30	0.12	22.15	90.80	375
6	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.10	90.50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	820	27.29	13.36	99.56	641.92	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	90.00	401
2	Свежий фрукт	100	1.5	0.50	21.0	95	368
3	Кондитерские изделия	40	2.84	2.91	27.10	146.64	ПТК4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	320	9.56	7.91	55.30	331.64	
<b>УЖИН</b>							
1	Печень по-строгановски	80	11.52	4.62	2.84	97,21	102М
2	Отварная гречка	180	5,42	5,64	24,32	169,55	168
3	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
4	Хлеб пшеничный	25	3,26	0,51	18,93	89,18	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	465	25,68	15,65	55,16	457,94	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2065	73.82	50.29	249.92	1758.98	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						

3-7 лет

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### 2 ДЕНЬ, ВТОРНИК

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная пшеничная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	68м
2	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	397
3.	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,28	170,00	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	500	15,71	26,10	67,89	569,85	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0,50	0,00	10,10	42,67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,56	8,40	
2	Борщ с фасолью и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	3,55	5,10	14,53	118,25	63
3	Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,40	243,74	94м
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	376
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	760	18,39	16,64	80,36	573,89	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	141	4,09	3,53	5,92	71,44	401
2	Свежий фрукт	100	0,40	0,30	10,30	46	368
3	Хлеб пшеничный	20	1,83	0,29	10,60	49,94	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	261	6,32	4,12	26,82	167,38	
<b>УЖИН</b>							
1	Творожные сырники	120	22,43	15,20	13,68	280,80	231
2	Соус ягодный	30	0,02	0,01	3,81	15,36	361
3	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	391
4	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	370	25,46	15,72	32,71	370,30	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	1720	66,37	62,57	217,87	1724,08	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						

3-7 лет

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### 3 ДЕНЬ, СРЕДА

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная рисовая	250	8,45	13,03	32,33	281,18	70м
2	Кофе напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	395
3.	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	500	14,63	25,14	64,78	544,51	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Свежий помидор	60	0.66	0.12	2,28	13,80	
2	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	1.74	4,89	8,48	84,75	20
3	Кабачки фаршированные мясом и рисом	190	14,70	8,89	14,80	198,31	299
4	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27,77	113,0	376
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	750	20,84	14,52	70,43	500,36	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	163	4.89	1.63	6.52	60,85	401
2	Свежий фрукт	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
3	Пирожок с повидлом	75	5.12	9.47	40.76	276.86	463
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	338	10,41	11,50	57,08	381,71	
<b>УЖИН</b>							
1	Винегрет	180	2.43	11,10	13,84	164,88	45
2	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213
3	Чай	200	0.40	0.10	0.08	2.80	391
4	Хлеб пшеничный	40	5,22	0,82	30,29	142,69	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	460	13,13	16,62	44,49	373,37	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2148	59,52	67,77	246,86	1833,62	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						

3-7 лет

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### 4 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная овсяная	250	8,33	13,75	28,30	270,55	67м
2	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	397
3.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	0,97	3,11	5,04	54,91	1м
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	510	11,25	20,49	50,62	444,13	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0,50	0,00	10,10	42,67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,56	8,40	
2	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	1,82	4,91	12,74	102,50	58
3	Плов из птицы	210	21,77	7,63	35,12	296,63	304
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	376
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	716	27,81	13,22	94,29	611,03	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	141	4,09	5,00	5,64	70,50	401
2	Сушки	50	3,90	4,06	38,30	207,00	ПТК5
3	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	291	8,39	9,46	53,74	321,50	
<b>УЖИН</b>							
1	Отварная рыба	80	13,99	1,89	0,63	76,00	242
2	Картофель отварной	120	2,45	3,84	16,35	109,80	125
3	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	391
4	Хлеб пшеничный	40	5,22	0,82	30,29	142,69	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	440	22,06	6,65	47,35	331,29	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2057	67,03	49,00	225,81	1607,92	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						

3-7 лет

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### 5 ДЕНЬ, ПЯТНИЦА

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная «Дружба»	250	7,90	12,73	32,93	278,95	66м
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	395
3.	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	500	14,08	24,84	65,38	542,28	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Свежий помидор	60	0.66	0.12	2,28	13,80	
2	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	5,49	5,27	16,32	134,75	81
3	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	298
4	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	354
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	376
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	750	24,43	16,55	85,49	593,28	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	140	4,06	3,50	5,60	70,00	401
2	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	ПТК2
3	Свежий фрукт	114	1,71	0,57	23,94	108,3	368
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	274	8,38	4,48	44,68	249,64	
<b>УЖИН</b>							
1	Омлет	80	7,08	12,67	1,42	147,76	215
2	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,56	8,40	
3	Вермишель отварная	100	3,68	3,01	17,63	112,30	317
4	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	ПТК2
5	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	391
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	460	14,25	16,25	35,83	342,60	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2084	61,64	62,11	241,48	1770,48	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						

3-7 лет

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### 6 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	206
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,87	1,95	20,67	112,00	396
3.	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	450	17,10	21,67	70,73	546,00	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0,50	0,00	10,10	42,67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,56	8,40	
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	250	2,06	3,10	12,58	86,50	85
3	Биточки куриные	80	14,38	3,17	7,23	115,00	306
4	Овощное рагу	180	4,50	6,10	17,33	151,57	57м
5	Компот из ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	375
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	820	25,02	13,15	77,95	542,77	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	170	4,93	4,25	6,80	85,00	401
2	Печенье	30	2,13	2,18	20,33	109,98	ПТК3
3	Свежий фрукт	100	0,46	0,46	11,17	44,00	368
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	300	7,52	6,89	38,30	238,98	
<b>УЖИН</b>							
1	Печень, тушенная в сметане	80	12,58	5,07	1,94	100,50	103м
2	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,38	209,70	315
3	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
4	Хлеб пшеничный	25	3,26	0,51	18,93	89,18	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	435	24,97	15,83	66,32	501,38	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2105	72,12	57,55	263,39	1871,79	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						

3-7 лет

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### 7 ДЕНЬ, ВТОРНИК

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная овсяная	250	8,33	13,75	28,30	270,55	67м
2	½ яйца	20	2,54	2,30	0,14	31,50	213
3.	Какао с молоком	200	3,78	3,63	17,28	118,67	397
4.	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	520	17,71	29,12	64,00	590,72	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0,50	0,00	10,10	42,67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из свеклы с чесноком	60	1,00	4,25	5,10	62,12	18м
2	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	1,74	4,89	8,48	84,75	20
3	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125,00	277
4	Отварная гречка	180	5,42	5,64	24,32	169,55	168
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	376
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	820	22,22	23,55	85,39	644,92	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	107	3,10	5,00	4,49	54,21	401
2	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	ПТК2
3	Свежий фрукт	100	1,5	0,50	21	95	368
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	227	7,21	5,91	40,63	220,55	
<b>УЖИН</b>							
1	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	258
2	Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,80	
3	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	321
4	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	391
5	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	540	19,43	10,31	50,24	368,64	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2207	67,48	68,89	250,36	1867,50	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						



3-7 лет

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна ,Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

8 ДЕНЬ, СРЕДА

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная манная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	70м
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	0,03	93,33	395
3.	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	500	14,63	25,14	50,64	544,51	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0,50	0,00	10,10	42,67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	40
2	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	87
3	Котлета мясная	80	11,92	8,80	11,64	173,00	282
4	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	336
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	376
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	820	28,50	26,79	92,53	728,07	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	163	4,73	4,08	6,52	81,50	401
2	Слойка «Улыбка»	75	5,12	9,47	40,76	267,86	ПТК6
3	Свежий фрукт	100	0,40	0,3	10,30	46,00	368
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	338	10,25	13,85	57,58	395,36	
<b>УЖИН</b>							
1	Вареники ленивые из творога с маслом и сахаром	180	20,17	10,12	33,86	306,82	229
3	Чай	200	0,40	0,10	0,08	2,80	391
4	Хлеб пшеничный	26	3,39	0,53	19,69	92,75	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	406	23,96	10,75	53,63	402,37	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2164	77,84	76,52	264,46	2112,97	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						

3-7 лет

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная пшеничная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	68м
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	397
3.	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	500	15,59	26,01	68,19	570,07	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0.50	0.00	10.10	42.67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0.50	0.00	10.10	42.67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Свежий помидор	60	0.66	0.12	2,28	13,80	
2	Суп рассольник на курином бульоне со сметаной	250	2.80	3,29	12,81	92,00	76
3	Котлета куриная	80	14,96	3,15	12,44	137,33	305
4	Картофель отварной	120	2.45	3.84	16,35	109,80	125
5	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27,77	113,00	376
6	Хлеб ржаной	50	3,30	0.60	17,10	90,50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	760	24,61	11,02	88,75	556,43	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	133	3.86	3.33	5,32	66,50	401
2	Сушки	40	3.12	3.25	30.64	165.60	ПТК5
3	Свежий фрукт	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	273	7,38	6,98	45,76	276,10	
<b>УЖИН</b>							
1	Рыба, запеченая в омлете	80	13,73	4,75	3,43	112,00	249
2	Морковь, тушеная в сметанном соусе	180	2,53	5,06	14,47	113,58	334
3	Чай	200	0,40	0.10	0.08	2.80	391
4	Хлеб пшеничный	25	3,26	0.51	18,93	89,18	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	485	19,92	10,42	36,91	317,56	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2118	68,00	54,42	249,69	1762,82	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						

3-7 лет

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Методических указаний г.Москвы (м) и Производственных технологических карт (ПТК).

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10 ДЕНЬ, ПЯТНИЦА

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372,00	237
2	Соус ягодный	30	0,02	0,01	3,81	15,36	361
3	½ яйца	20	2,54	2,30	0,14	31,50	213
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	395
5	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,44	18,28	170,00	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	450	35,05	32,51	62,14	682,19	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,67	399
	<b>ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК</b>	100	0,50	0,00	10,10	42,67	
<b>ОБЕД</b>							
1	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,56	8,40	
2	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	3,55	5,10	14,53	118,25	57
3	Кабачки фаршированные мясом и рисом	190	14,70	8,89	14,80	198,31	299
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	376
5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ПТК1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	750	22,47	14,67	75,76	528,46	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кисломолочный продукт	89	2,58	2,23	3,56	44,50	401
2	Свежий фрукт	100	0,46	0,46	11,17	44,00	368
3	Хлеб пшеничный	20	1,83	0,29	10,60	49,94	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	209	4,87	2,98	25,33	138,44	
<b>УЖИН</b>							
1	Оладьи с маслом	150	10,57	16,92	57,12	422,31	449
2	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
3	Хлеб пшеничный	20	2,61	0,41	15,14	71,34	ПТК2
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	250	18,66	22,21	81,33	595,65	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	1759	81,54	72,35	254,65	1987,41	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>69,53</b>	<b>62,14</b>	<b>246,44</b>	<b>1829,75</b>	