Пироженко Елена Ивановна

Подписано цифровой подписью: Пироженко Елена Ивановна
Дата: 2026.10.08 11:20:26 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский Сад №45 «Солнышко»

_____ Е.И. Пироженко.

« 01» октября 2026год.

Примерное 10-ти дневное меню . МБДОУ «Детский сад №45 «Солнышко».

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (7-е издание, переработанное и дополненное)

ООО «Уральский региональный центр питания»

2013 год.

для детей от 3 до 7 лет.

(осенне-зимнее)

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность	Вит с.	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы						
Неделя первая. День 1.											
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,2	4,48	31,64	194,9	0,30	-	112,6	0,29	297
Завтрак	Бутерброд с сыром(1 вариант)	55	1,62	15,10	9,66	228,93	000	-	106.4	0.26	96
Завтрак	Чай с лимоном(2 вариант)	180	0,07	0.01	15,31	61,61	0.17	-	104,6	1,15	505
Итого за завтрак		415	7,89	19,59	56,55	485,44	0.47	-	322,5	1,7	
Второй завтрак	10^{00}-Компот из свежих ягод (облепиха, вишня, клубника)	100	1.00	0.1	1,80	55,50	15,0	-	9,21	0,37	526
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,45	1,5	2.49	48,8	0,06	-	8,8	0,58	427
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5.69	7,17	76,03	8,33	-	130,25	0,73	133
Обед	Жаркое по-домашнему из свинины	150	3,83	2,06	25,12	125,8	0,06	-	8,8	0,58	259
Обед	Кисель из яблок сушеных	200	0,5	0	27,40	124,36	48	-	112,2	0,33	519
Обед	Хлеб Сибирский	40	5,07	0,44	23,52	158,2	0,2	-	1,3	2,6	114
Итого за обед		700	25,23	29,1	89,51	688,63	32,95	-	370,15	4,74	
Упл. полдник	Запеканка из творога	200	3,3	5,59	22,9	108,08	0,6	-	8,8	0,59	319
Упл. полдник	Соус молочный сладкий	50	3,98	3,34	14,78	128,0	0,01	-	32,9	0,02	449
Упл. полдник	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	200	6,46	2.6	19,71	118,69	1,0	-	113,8	0,14	514
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	60	6,03	2,3	29,8	90,4	0,2	-	1,3	1,6	116
Итого за полдник		510	19,88	11,51	113,01	602,07	1,8	-	198,14	3,19	
Итого за день		1725	54,0	60,3	260,93	1831,64	50,0	-	900,37	10,94	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя первая. День 2.											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	5.95	2.20	18,92	193,1	1,05	-	171,23	0,55	268
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(абрикосовым)	40	1,68	7.98	32,41	144,76	4,87	-	8,80	0,58	101
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	200	2,61	0,45	25.95	160,71	0,65	-	117,31	1,51	508
Итого за завтрак		440	10,24	10,63	77,28	498,57	6,57	-	297,34	2,64	
Второй завтрак	10^{00}-Напиток из шиповника	100	0,5	-	11,7	94,0	0,06	-	8,80	0,58	538
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	1,35	4.6	5,85	44,4	0,06	-	8,80	0,7	57
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2.21	5,95	12.90	106,6	1,2	-	28,93	3,23	139
Обед	Капуста тушеная	150	3,0	10,00	10,03	100,0	0,84	-	5,0	0,58	428
	Кнели из говядины	80	12,0	9,0	12,03	89,0	0,40	-	6,0	0,41	384
Обед	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0.12	0,08	21,15	60,68	38,9	-	14,86	0,44	528
Обед	Хлеб Сибирский	40	1,07	1,71	26,4	158,0	0,9	-	234,95	2,0	114
Итого за обед		720	11,91	26,93	81.33	561,53	41,9	-	297,34	6,95	
Упл. полдник	Суфле из минтая	160	22,39	14,11	47.0	376,33	0,34	-	108,44	0,07	341
Уплотн.полдник	Кондитерское изделие(пряник, вафля)	50	2,47	3,34	14,78	128,33	0,01	-	32,9	0,02	608
Упл. полдник	Йогурт "Снежок"	180	2.00	0,20	9,80	94,52	1,24	-	132,1	0,01	536
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,08	1,2	19,9	104,0	0,98	-	23,9	0,07	116
Итого за полдник		440	29.94	18,85	91,48	702,85	2,57	-	297,34	0,17	
Итого за день		1700	54,59	60,41	261,79	1856,9	51,1	-	900,1	10,0	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пивоженко Е.И

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность	Вит С				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Mg	Ca	Fe	
Неделя первая. День 3.												
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовой)	200	6.45	4,57	42.34	136,3	0,28	-	117,04	0,72	170
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	45	10,29	7.48	55,62	186,91	0,18	-	258,66	1,5	99
Завтрак	Кофейный напиток с молоком-2 вариант	200	2,79	0,04	19,28	64	000	-	1,42	0,54	514
Итого за завтрак		445	19,53	12,09	117,24	387,21	0,46	-	377,12	2,76	
Второй завтрак	10^{00}-Сок фруктовый	200	0,5	-	11,7	94,9	30,0	-	5,44	1,79	427
Обед	Икра кабачковая промышленного пр-ва	50	0.45	1,5	2,49	43,8	0,06	-	8,80	0,58	113
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,79	3.95	17,76	57,7	4,06	-	17,78	0,72	147
Обед	Каша гречневая рассыпчатая.	130	5,84	4,9	6,70	204,4	3,45	-	22,86	0,66	250
Обед	Гуляш из свинины	70	1,33	4,62	20,06	116,23	0,17	-	35,59	1,7	404
Обед	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,56	0,28	30,82	63,79	16,9	-	56,37	1,58	527
Обед	Хлеб Сибирский	40	1,54	1,71	26,4	126,0	0,9	-	114,9	0,6	114
Итого за обед		720	25,51	28,98	106,23	692,14	16,9	-	283,93	5,85	
Упл. полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,37	8,26	37,62	258,2	0,76	-	10,93	0,05	270
Упл. полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем	50	1,68	2,37	21,64	222,57	0,06	-	8,80	0,18	560
Упл. полдник	Компот из свежих ягод (клубника, вишня, облепиха)	200	3,23	10,3	9,3	120,12	0,5	-	200,86	0,17	534
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	50	1,08	1,2	19,9	106,0	1,32	-	12,92	000	116
Итого за полдник		500	9,36	22,13	88,46	706,89	2,64	-	233,51	0,4	
Итого за день		1765	55,9	63,2	261,99	1881,14	50,0	-	900,0	10,0	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 «Солнышко»
Пироженко Е.И

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность	Вит С	Ме	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя первая. День 4.											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	13,22	3,11	26,1	116,8	1,13	-	179,4	0,47	171
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(яблочное)	40	3,33	10,0	19,66	181,04	000	-	6,4	0,26	101
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,78	3,91	8.04	68,4	0,06	-	8,8	0,58	507
Итого за завтрак		**440**	**19,33**	**17,02**	**53,8**	**366.24**	**1,19**	-	**194,6**	**1,31**	
Второй завтрак	10^{00}-Компот из свежих плодов или ягод(облепиха, вишня, клубника)	**100**	**0,5**	-	**11,7**	**74,9**	**8,9**	-	**9,21**	**0,37**	526
Обед	Салат витаминный	50	0.45	1,5	2,49	51,3	4,12	-	20,10	0,32	331
Обед	Свекольник	200	2,20	6,13	11,6	138,9	5,0	-	26,0	0,58	136
Обед	Картофель отварной	150	6,6	15,1	13,13	75,3	0,06	-	88,80	0,58	431
Обед	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	11,7	13,6	24,0	119	0,11	-	126,38	0,43	349
Обед	Кисель из яблок сушеных.	200	0,6	0	35,6	124,36	20,0	-	12,2	1,86	519
Обед	Хлеб Сибирский	45	1,4	1,71	26,4	145	3,09	-	97,02	0,9	114
Итого за обед		**715**	**22,95**	**38,04**	**113,22**	**653,86**	**32,38**	-	**370,72**	**4,67**	
Упл. полдник	Омлет натуральный	100	1,12	3,30	30,54	205	1,2	-	31,84	0,64	307
Упл. полдник	Винегрет овощной	160	6.93	2,3	39,67	162,3	0,09	-	9,23	0,95	82
Упл. полдник	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	3,80	167,16	1,24	-	240	1,2	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3.03	0,3	19,8	190,4	5,98	-	45,7	0,86	116
Итого за полдн		**500**	**13,08**	**6,1**	**93,81**	**724,86**	**8,51**	-	**326,77**	**3,65**	
Итого за день		**1755**	**56,71**	**63,86**	**274,73**	**1819,96**	**50,98**	-	**901,3**	**10,98**	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:

Заведующей МБДОУ

«Детский сад №45 Солнышко»

Пироженко Е.И

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность	Вит с	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя первая. День 5.											
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,22	9,27	21,98	153	0,06	-	118,8	0,58	272
Завтрак	Гренки с сыром	45	8,03	19,46	19,84	129,1	0,06	-	8,8	0,58	177
Завтрак	Какао с молоком (1вариант)	200	2,79	0,04	9,28	118,69	1,0	-	113,8	0,14	508
Итого за завтрак		445	16,04	28,77	51,1	400,79	1,66	-	241,4	1,3	
Второй завтрак	10^{00}-Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	-	11,7	97,0	0,06	-	8,8	0,58	537
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,45	1,5	2.49	46	5,71	-	26,6	0,84	113
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	2,97	12,11	8,75	121,4	5,51	-	41,26	0,89	160
Обед	Икра свекольная	130	13,73	13,65	27,21	168	0,06	-	118,8	0,58	371
Обед	Суфле из кур с рисом	50	26,0	9,23	30,0	120	0,06	-	120,21	0,49	414
Обед	Компот из яблок с лимоном	200	0,33	0	21,3	104,3	2,7	-	9,3	0,34	526
Обед	Хлеб Сибирский	40	6,16	0,7	34,8	208,0	4,37	-	115,9	0,32	114
Итого за обед		690	23,64	27,96	94,44	647,7	18,55	-	311,86	2,97	
Упл. полдник	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	5,95	2,20	18,92	316,6	1,9	-	156,98	0,54	170
Упл. полдник	Булочка ванильная	60	0,00	-	11.4	45,76	19,89	-	9,3	0,34	584
Упл. полдник	Компот из свежих ягод (смородина, клубника, облепиха)	200	1.23	2,3	4.5	112.4	6,8	-	93,52	3,5	503
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	30	3,8	0,45	24,85	180,74	1,9	-	78,9	0,8	116
Итого за полдн.		490	10,98	4,95	59,37	655,5	30,49	-	338,7	5,18	
Итого за день.		1725	55,37	63,9	260,9	1800,99	50,76	-	900,76	10,03	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры.
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя вторая. День 6.											
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	10,2	3,04	29,3	154,44	000	-	7,58	0,61	268
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	45	1,29	4,48	25,62	186,91	0,18	-	258,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	200	0,00	-	11.4	61,61	0,17	-	35,59	0,7	507
Итого за завтрак		**445**	**11,49**	**7,52**	**66,32**	**412,96**	**0,35**	-	**301,83**	**2,81**	
Второй завтрак	10^{00}-Компот из свежих ягод (облепиха, вишня, клубника)	**100**	**0,5**	-	**11,7**	**47,0**	**23,9**	-	**5,44**	**0,9**	526
Обед	Салат из моркови	50	3,3	3,59	12,9	66,3	0,06	-	8,8	0,58	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,77	4,19	5,70	123,60	2,35	-	14,9	0,75	147
Обед	Пюре гороховое с маслом	130	2,8	4,42	5,0	222,7	2,36	-	34,6	1,28	412
обед	Гуляш из свинины	70	1,5	4,0	15,0	150,0	2,0	-	30,0	1,0	384
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	10,02	63,79	12,22	-	56,37	0,58	527
Обед	Хлеб Сибирский	40	4,8	2,4	39,8	208.0	3,8	-	99,74	0,7	114
Итого за обед		**690**	**14,27**	**12,38**	**73,42**	**684,39**	**20,79**	-	**214,41**	3,89	
Упл. полдник	Крендель сахарный	50	3,63	7,86	26,73	184,16	000	-	89,37	0,91	574
Упл. полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	2,44	1.65	12,47	196	0,17	-	135,59	1,7	170
Упл. полдник	Сок фруктовый	200	2,78	3,91	8.04	160,71	0,65	-	117,31	0,51	534
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	50	4,85	3,91	8,04	124,85	4,9	-	5.9	0,22	116
Итого за полдн.		**500**	**13,7**	**17,33**	**55,28**	**665,72**	**5,72**	-	**378,86**	2,9	
Итого за день		1735	54,5	61.56	263,9	1810,0	50,76	-	900,54	10,5	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждаю
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №43 Солнышко»
г. Пироженко Е.И

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг ет.ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя вторая. День 7.											
Завтрак	Каша «Дружба»	200	3,44	8,07	35,28	133,36	1,13	-	278,08	0,55	266
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом(абрикосовым)	40	3,03	4,46	19,84	181,04	000	-	56,4	0,26	101
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	200	0,07	2,82	15,31	68	0,06	-	8,8	0,58	514
Итого за завтрак		440	6,54	**15,35**	**70,43**	**382,4**	1,19	-	**343,28**	**1,39**	
Второй завтрак	10^{00}-Напиток из шиповника	**100**	0,5	-	**11,7**	**47,0**	**15,0**	-	**9,21**	**0,37**	537
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной	50	0.45	1,5	2,49	43,8	0,06	-	8,8	0,58	112
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,76	3,91	14,83	70,6	0,06	-	8,8	0,58	151
Обед	Картофельное пюре	150	1.22	5,5	33,8	123,02	3,45	-	122,86	0,66	434
Обед	Голубцы ленивые	70	2,66	4,85	41,67	127,2	0,11	-	26,38	0,43	377
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,33	4,5	21,3	114,36	20,59	-	12,2	0,87	526
Обед	Хлеб Сибирский	45	1,54	1,71	28,4	156,0	0,23	-	56,9	0,6	114
Итого за обед		**715**	**7,9**	**21,9**	**128.58**	**634,98**	**24,5**	-	**235,94**	**3,72**	
Упл. полдник	Вареники ленивые	180	5.96	4,8	20,3	277.12	0,17	-	35,59	1,7	331
Упл. полдник	Кондитерское изделие(пряник/вафля)	60	3,6	5,4	10,18	261,5	000	-	20,0	0,84	
Упл. полдник	Йогурт "Снежок"	200	2,00	0,20	3,80	94,52	1,24	-	240	0,20	526
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3;08	1.21	19,9	104,0	8,6	-	16,63	2,28	116
Итого за полдн.		490	14,64	**11,61**	**54,18**	**737,14**	**10,01**	-	**312,22**	**5,02**	
Итого за день		1745	54,8	60,25	264,89	**1801,65**	**50,7**	-	***900,65***	***10,5***	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пироженко Е.И

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Вит с	Mg	Fe		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя вторая. День 8.											
Завтрак	Омлет натуральный	200	6,2	8,05	31,09	146,5	0,3	-	112,60	0,29	307
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом (яблочное)	40	4,03	4,46	89,84	114,7	0,06	-	8,8	0,58	101
Завтрак	Какао с молоком(1 вариант)	200	1,56	1,6	13,3	118,69	1,0	-	113,8	0,14	508
Итого за завтрак		**440**	**11,79**	**25.9**	**134,23**	**379,89**	**1,36**	-	**235,2**	**1,01**	
Второй завтрак	10^{00}-Сок фруктовый	**100**	**0,5**	-	**11,7**	**97,0**	**0,06**	-	**8,8**	**0,58**	538
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,45	1,5	2.49	44,7	0,06	-	78,8	0,58	427
Обед	Борщ с капустой и с картофелем	200	9,34	6,04	12,97	92,5	0,06	-	108,8	0,58	133
Обед	Плов из отварной птицы	130/70	11,4	22,96	75.36	264,7	0,12	-	137,6	1,34	411
Обед	Кисель из яблок сушеных	200	0,160	0	14,99	104,30	2,7	-	49,3	0,34	519
Обед	Хлеб Сибирский	40	1,8	2,0	28,8	162,0	42,18	-	34,8	0,4	114
Итого за обед		**690**	**23,16**	**32,5**	**134,61**	**668,2**	**45,12**	-	**409,3**	**3,44**	
Упл. полдник	Суп молочный с крупой (ячневой)	200	13,5	22,32	109,0	159,0	30,0	-	25,36	0,23	170
Упл. полдник	Булочка «Дорожная»	150	3,68	3,28	27,53	184,31	000	-	12,51	0,65	560
Упл. полдник	Чай с лимоном(2 вариант)	200	3,23	15,3	9,3	120,12	0,5	-	200,86	1,17	505
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	0,16	000	13,58	145,5	3,5	-	25,29	2,11	116
Итого за полдник		**500**	**22,6**	**32,57**	**126**	**680,41**	**4,06**	-	**247,46**	**5,51**	
Итого за день		**1730**	**54,25**	**61,78**	**261,97**	**1825,5**	**50,6**	-	**900,76**	**10,54**	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 Солнышко»
Пищенко Е.И

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг.ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы						
	Неделя вторая. День 9.										
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	7,44	18,07	35,28	132,4	1,13	-	178,08	0,55	170
Завтрак	Бутерброд с маслом(1 вариант)	45	9,03	7,46	89,84	140,91	0,18	-	158,66	1,5	99
Завтрак	Чай с молоком (2 вариант)	200	1,43	2,39	25,65	100,71	0,65	-	117,31	0,51	507
Итого за завтрак		445	**17,9**	**27,92**	**150,77**	**380,02**	1,96	-	**484,74**	**2,56**	
Второй завтрак	10^{00}-Компот из свежих плодов или ягод (облепиха, вишня, клубника)	**100**	**0,5**	-	**11,7**	**97,0**	**20,0**	-	**5,44**	**0,79**	526
Обед	Салат витаминный	50	2,82	4,18	5,56	35,7	000	-	27,63	0,13	113
Обед	Свекольник	200	6,6	6.95	12,12	121,4	5,51	-	41,26	0,89	136
Обед	Макаронные изделия отварные	150	6,08	0,74	19,86	176	000	-	7,59	0,61	297
Обед	Тефтели рыбные	70	8.9	3,4	10,0	130,0	0,14	-	20,72	0,46	355
Обед	Соус томатный	30	5,0	10,23	3,23	150,0	0,12	-	13,0	0,23	462
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0	22,66	113,79	0,15	-	56,37	1,58	527
Обед	Хлеб Сибирский	30	3,08	1,2	15,9	56,0	19,2	-	67,9	0,76	114
Итого за обед		730	**28,48**	**17,67**	**89,0**	**638,39**	**25,0**	-	**221,47**	**4,43**	
Упл. полдник	Рагу из овощей	50	3,19	9,82	45,47	106,6	000	-	35,14	0,22	586
Упл. полдник	Булочка Российская	200	7,22	5,27	31,98	239,2	0,28	-	111,18	1,32	201
Упл. полдник	Сок фруктовый	200	0,12	000	15,44	77,52	1,24	-	40,0	0,2	535
Упл. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,08	1,2	15,9	194,0	1,5	-	2,83	0,48	116
Итого за полдник		490	**13.61**	**16.29**	**108,79**	**717,55**	**3,02**	-	**189,15**	**2,22**	
Итого за день		*1765*	**54,89**	**63,39**	**261,27**	1832,96	**50,0**	-	**900,8**	**10,0**	

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория:3-7 лет.

Утверждено
Заведующей МБДОУ
«Детский сад №45 «Солнышко»
Пироженко Е.И

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энерг.ценность	Вит С	Mg	Ca	Fe	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы						
	Неделя вторая. День 10.										
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,98	5,34	40,0	187,2	0,06	-	108,8	0,58	274
Завтрак	Гренки с сыром	40	1,68	3.98	22,41	126,3	000	-	96,4	0,26	177
Завтрак	Кофейный напиток с молоком(2 вариант)	200	6,1	0,45	25,95	68,4	0,06	-	68,8	0,58	514
Итого за завтрак		**440**	**13,76**	**9,77**	**88,36**	**381,9**	**0,12**	-	**382,8**	**1,42**	
Второй завтрак	10^{00}-Сок фруктовый	**100**	**0,5**	-	**11,7**	**97,0**	**0,06**	-	8,8	**0,58**	537
Обед	Салат из моркови	50	0,45	8,5	2.49	49	0,06	-	98,8	0,58	538
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	7,09	5,65	27,89	141,6	0,17	-	135,59	1,6	139
Обед	Каша пшенная рассыпчатая	130	10,33	10,0	7,0	79,0	000	-	27,0	0,13	124
Обед	Курица в соусе с томатом	70	8,3	11,59	10,67	200,58	000	-	100,63	0,0	384
Обед	Компот из яблок с лимоном	200	1,0	0	22,7	60,68	2,6	-	14,86	0,44	528
Обед	Хлеб Сибирский	40	6,16	2,4	39,8	182,0	25,7	-	98,0	0,5	114
Итого за обед		**690**	**32,5**	**32,49**	**110,55**	**682,86**	**28,6**	-	**483,68**	**3,25**	
Уплотн. полдник	Вареники отварные с овощным фаршем	60	5,0	7,96	23,76	132,37	10,2	-	8.91	0,76	582
Уплотн. полдник	Чай с сахаром, вареньем, медом (2 вариант)	200	0,00	-	11.4	64,8	000	-	1,42	0,54	503
Уплотн. полдник	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,08	1,2	18,9	104,0	1,5	-	12,9	2,23	116
Итого за полдни		**500**	**16,22**	**22,5**	**114,6**	**650,49**	**21,2**	-	**25,52**	**5,55**	
Итого за день		**1730**	**54,6**	**60,15**	**263,12**	**1812,25**	**50,0**	-	**900,8**	**10,8**	