

**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей при трёх разовом питании
на осенне-зимний период 2022 - 2023 г.**

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюд для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						энергоценность		Распределение еды по калорийности в течение дня (%)	
				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
с. 507 Омеляненко Н.В.	Каша пшеничная вязкая	110	160	3,660	5,570	1,850	4,230	22,660	34,350	123,780	200,570		
с. 496 Омеляненко Н.В.	Отварное яйцо	20	40	2,540	5,080	2,300	4,600	0,140	0,280	31,400	62,800		
Инструкция Организация питания	Икра кабачковая	50	50	0,250	0,250	2,000	2,000	2,500	2,500	30,000	30,000		
с. 512 Омеляненко Н.В.	Чай	150	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	12,970	37,900	49,270		
с. 441 Омеляненко Н.В.	Яблоко	70	100	0,280	0,400	0,280	0,400	7,280	10,400	31,500	45,000		
Инструкция Организация питания	Хлеб с маслом сливочным , сыр	30/3/6	48/5/10	3,699	6,015	4,180	6,920	14,797	22,545	110,739	147,465		
Итого				10,429	17,315	10,610	18,150	57,357	83,045	365,319	535,105	29%	29%
Обед													
с. 366 Омеляненко Н.В.	Капустняк	200	250	1,710	2,630	4,300	6,760	9,910	14,820	85,440	130,890		
с. 396 Омеляненко Н.В.	Жаркое по домашнему с куриным мясом	110	170	10,030	16,520	12,040	19,470	14,400	22,690	207,700	334,600		
с. 358 Омеляненко Н.В.	салат из свеклы	70	93	1,070	1,430	4,070	5,100	7,100	9,500	65,780	84,850		
Инструкция Организация питания	Сок виноградный	100	150	0,300	0,450	0,000	0,000	13,800	20,700	54,000	81,000		
Инструкция Организация питания	Хлеб	38,2	58,4	2,900	4,420	0,340	0,520	17,920	27,380	88,240	134,900		
Итого				16,010	25,450	20,750	31,850	63,130	95,090	501,160	766,240	40%	41%
Полдник													
с. 504 Омеляненко Н.В.	Каша гречневая молочная	180	220	6,200	7,580	6,250	7,310	17,160	21,300	148,350	179,640		
Инструкция Организация питания	Печенье	10	30	0,830	2,490	0,880	2,640	7,560	22,680	42,000	126,000		
с. 514 Омеляненко Н.В.	Какао на молоке	160	180	5,450	6,010	4,700	5,200	17,840	19,780	132,510	146,700		
Итого				12,480	16,080	11,830	15,150	42,560	63,760	322,860	452,340	25%	24%
Всего				38,919	58,845	43,190	65,150	163,047	241,895	1 189,339	1 753,685	96%	94%
Норма за день по энергоценности				46,600	68,100	45,600	71,700	168,600	239,200	1267,200	1874,800	100%	100%

с. 514 Омельяненко Н.В.	Какао на молоке	160	180	5,450	6,010	4,700	5,200	17,840
----------------------------	--------------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	--------

с. 512 Омельяненко Н.В.	Чай	150	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980
----------------------------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------

с. 430 Омельяненко Н.В.	запеканка вермише лево творожная с сметаной	150/25	160/25	20,300	25,340	17,740	20,510	14,840
----------------------------	--	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

с. 509 Омельяненко Н.В.	булочка сдобная	55	75	4,390	5,460	4,520	5,630	25,210
----------------------------	--------------------	----	----	-------	-------	-------	-------	--------

Инструкция Организация питания п.10	Кефир	150	180	5,400	1,500	1,800	6,000	7,200
--	-------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------

с. 512 Омельяненко Н.В.	Чай	150	200	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980
----------------------------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------

	Чай с лимоном	150/5	180/6	0,050	0,050	0,010	0,010	15,120
--	------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

19,780	132,510	146,700
--------	---------	---------

12,970	37,900	49,270
--------	--------	--------

18,840	195,880	359,100
34,860	152,050	204,600
60,000	72,000	106,200

12,970	37,900	49,270
--------	--------	--------

33,260	58,550	70,260
--------	--------	--------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201201

Владелец Лукина Татьяна Александровна

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024