



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ
с.Ягодная Поляна»
С.М.Чикунова
Приказ №203-ОД от 31.08.2023 г

**Примерное десятидневное меню
для питания детей в возрасте от 3 – 6,5 лет
структурного подразделения «Детский сад
с. Ягодная Поляна»
МОУ «СОШ с.Ягодная Поляна»**

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий ООО «Уральский региональный центр питания » ГБОУ
ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вангера»

Прием пищи	Наименование блюд	№ рецепта	Разнообразная группа										
			Выход г.	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							Кальций	Фосфор	Железо	С	В ₁	А	
Пятница													
Завтрак	Каша манная вязкая	214	200	7,4	6,6	35,4	127,4	126,2	0,554	1,28	0,086		230,6
	Чай с сахаром	457	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	-	-	-	38,0
	Бутерброд с маслом	69	35	1,6	11,0	10,0	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60,0	146,0
				9,2	17,7	54,7							414,6
Обед	Суп картофельный с крупой	115	200	7,24	6,06	11,06	23,46	103,0	1,576	6,48	0,092	-	127,8
	Жаркое по-домашнему	328	230	20,0	16,0	24,0	37,0	243,0	3,92	13,0	0,23	20,0	320,0
	Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84,0
	Хлеб пшеничный\ржаной	108\109	70	4,26	1,49	29,3	14						150,1
				32,1	23,65	84,46							681,9
Полдник	Кекс «Столичный»	548	75	2,8	4,9	24,8	10,8	22,4	0,31	0	0,03	36,3	75
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	484	200	-	-	15,0	3,4	5,8	0,02				60,0
				2,8	4,9	39,8							135
	Итого			44,1	46,25	178,96							1231,5

Повар: Сапрыкина С. Б.
Медсестра: Демкина Е В