

Утверждаю:



заведующий МБДОУ детским садом № 6

Новик

О.И. Новик

Приказ №

5

от

«9»

января

20

25

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник	Неделя: первая	
------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	150	4,47	4,1	12,8	106,8	0,7	101	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		б/н	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	414	
	Итого	345	11,61	12,95	39,84	329,6	1,6		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,4	1,8	1,1	28,2	2,85	34,3	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	150	1,2	4,1	5,2	53,3	13,3	73	
	Плов с мясом птицы	160	16,3	14,9	27,1	309,4	0,8	321	
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
	Итого	520	20,09	21,13	59,5	502,00	17,04		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-		
	Итого	180	6,2	9,0	27,0	215,2	1,2		
Ужин	Сырники с морковью	120	16,9	13,8	25,3	294	0,8	247	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Салат из яблок с изюмом	30	0,3	0,3	2,4	25,9	1,9	31,1	
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411	
	Итого	330	17,8	15,5	41,67	390,35	2,81		
Итого за I день		1475	56,2	58,58	178,11	1479,55	24,65		

II день: вторник	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	
	Итого	355	12,42	12,83	56,21	387,8	1,27		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,8	2,8	10,4	80,9	4,9	88	
	Суфле куриное	50	9,88	10,40	1,84	140	0,12	327	
	Капуста тушеная	110	2,64	4,0	7,9	90,1	0,04	354	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
	Итого	520	17,01	19,43	54,62	482,8	6,56		
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	Итого	200	8,08	7,16	32,15	225,2	1,2		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	30	0,3	1,3	1,74	19,02	6,9	21 .1	
	Котлета рыбная	50	7,2	2,3	4,9	69,3	0,2	271	
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	339	
	Чай черн. с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Итого	370	11,22	7,64	39,74	272,82	21,62		
Итого за II день		1545	49,23	47,06	192,82	1411,02	32,65		

111 день: среда	Неделя: первая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Каша геркулесовая молочная	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,8	4,6	1,4	147,8	-	182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	414	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	б/н	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого	335	8,62	10,5	28,44	334,6	0,9		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	30	0,4	1,8	2,0	26,2	3,3	37	
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,4	2,85	6,96	45,8	3,9	86	
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,6	6,1	1,9	94,5	0,3	293	
	Греча отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
	Итого	530	17,39	14,98	68,16	472,1	7,8		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	452	
	Итого	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,2		
Ужин	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,8	111,0	0,1	229	
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	120	2,2	4,9	12,7	103,1	8,8	362, 366	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411	
	Итого	350	9,12	12,64	30,3	288,2	8,92		
Итого за III день		1515	43,43	49,22	169,9	1400,1	20,82		

IV день: Четверг	Неделя: первая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150	2,4	2,9	19,5	114,8	1,0	182	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	Итого	355	11,42	12,63	52,41	366,1	2,27		
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
	Итого	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
Обед:	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7		
	Борщ со сметаной на м/б-не	150	1,2	4,1	7,35	78,0	6,2	63	
	Запеканка картофельная с куриным мясом	120	9,1	7,1	19,3	177,8	2,9	308	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Итого	500	12,72	14,74	58,75	424,1	19,11		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	Итого	200	8,15	8,86	33,24	245,2	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	0,06	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411	
	Итого	330	8,28	9,1	55,77	338,75	0,27		
Итого за IV день		1485	40,87	45,63	231,17	1504,15	27,05		

V день: Пятница	Неделя: первая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным.	150	2,2	3,7	27,2	150,9		199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	б/н	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		3	
	Итого	345	7,3	9,58	59,36	355,7			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с морковью	30	0,3	3	2,5	38,3	2,3	34,2	
	Суп харчо	150	3,15	3,3	13,4	96,2	5,7	101	
	Котлета из куриного мяса	60	11,2	2,5	9,4	105,8	-	322	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	110	2,2	3,3	8,9	73,7	5,9	362/372	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	б/н	
	Итого	515	17,94	12,38	59,2	420,9	15,3		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Итого	190	6,88	5,08	26,12	180,2	1,2		
Ужин:	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432/431	
	Чай без сахара	150	0	0	0	0			
	Итого	330	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3		
Итого за V день		1480	44,52	38,14	227,68	1436,8	19,8		

VI день: понедельник	Неделя: вторая								
-------------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Итого	340	9,28	7,0	56,2	324,6	1,3		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,4	1,8	1,1	28,2	2,9	34,3	
	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5,0	8,6	100,3	5,5	95	
	Фрикадельки из филе птицы	30/30	8,43	7,65	5,28	123	-	325/366	
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330	
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого	530	18,95	18,01	73,48	537,8	8,7		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	20	2,5	0,32	15,2	73,64	-	123	
	Итого	170	6,7	5,12	21,2	157,84	1,2		
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42	
	Крупеник с творогом	120	14,48	10,48	26,8	259,2	0,3	200	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Итого	330	15,48	13,68	42,67	355,55	0,51		
Итого за VI день		1470	50,91	43,81	203,65	1418,19	13,71		

VII день: вторник		Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,7	100	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	-	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	
	Итого	355	12,52	12,83	46,11	347,7	0,89		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,1	28,2	2,85	34	
	Суп овощной со сметаной	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	99	
	Печень тушеная в сметане	30/30	7,7	4,5	5,4	91,6	17,9	255	
	Макаронь отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	-	218	
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		б/н	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	б/н	
	Итого	540	16,49	12,93	64	426,5	27,95		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-	б/н	
	Итого	190	5,5	16,5	31,1	289,8	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,8	3,3	1,9	76,5	0,1	263	
	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	339	
	Чай с сахаром	180	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого	420	14,58	8,96	41,0	303,9	25,02		
Итого за VII день		1605	49,59	51,22	192,31	1410,3	57,06		

VIII день: Среда	Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150	2,2	3,7	27,2	150,9		199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого	345	8,1	10,38	60,26	368,2	1,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,6	3,4	29,01	2,8	36	
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	150	2,0	3,6	10,3	72,9	3,5	91/128	
	Курица тушеная в соусе	60	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	318/366	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого	530	17,21	18,28	73,4	504,94	7,99		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	б/н	
	Итого	180	7,02	6,6	26,1	191,9	1,2		
Ужин	Винегрет	70	1,9	7,8	11,8	132,7	14,3	46	
	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,8	111	0,1	229	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	78	-		
	Итого	310	9,9	15,6	37,6	361,7	14,42		
Итого за VIII день:		1465	42,73	50,86	207,46	1469,14	26,81		

IX день: Четверг	Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.. вязкая	150	3,4	3,1	23,3	136,5	1,5	182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0	-	6	
	Итого:	345	8,5	8,98	55,46	341,3	2,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42	
	Суп картофельный на курином бульоне	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	83	
	Запеканка капустная с мясом	120	10,7	12,9	13,5	212,8	28	166	
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	480	14,89	17,93	51,68	413,0	35,3		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,1	420	
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	452	
		200	7,80	11,10	32,90	262,8	1,1		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	
	Вареники ленивые	100	13,4	6,7	24,8	204,5	0,7	243	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,03	411	
	Итого:	310	14,4	9,6	41,37	300,75	11,22		
Итого IX за день:		1435	46,09	47,61	191,51	1360,25	52,02		

Х день: Пятница	Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого:	345	9,3	10,48	56,36	357,6	1,3		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,1	28,2	2,85	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150	3,2	2,9	9,9	77,9	6,6	89	
	Котлеты рыбные	50	7,2	2,3	4,9	69,3	0,2	271	
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	530	15,73	11,17	65,64	436,2	24,45		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,1	420	
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	Итого:	210	8,0	7,4	43,8	274,2	1,16		
Ужин	Оладьи с повидлом/джемом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432/431	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413	
	Итого:	330	14,55	13,43	84,21	514,6	2,49		
Итого за Х день:		1515	47,63	42,10	260,70	1625	31,41		

ХІ день: Понедельник	Неделя: третья		
-------------------------	----------------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	150	2,4	2,9	19,5	114,8	1,0	182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого	345	7,5	8,78	51,66	319,6	1,9		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	
	Щи на мясном бульоне из свежей капустой с картофелем со сметаной	150	1,26	4,1	5,2	53,3	13,3	73	
	Тефтели мясные	40/20	4,3	4,8	5,6	82,5	0,3	303/366	
	Греча отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	-	330	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого	530	13,74	14,66	68,3	453,8	24,3		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,1	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого	190	9,1	5,43	36,4	231,48	1,1		
Ужин									
	Салат из моркови и яблок	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	41	
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	100/30	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,03	411	
	Итого:	310	19,01	14,27	47,0	373,6	2,53		
Итого за ХІ день:		1475	49,85	43,14	213,46	1420,88	31,83		

ХII день: Вторник	Неделя: третья	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	150	6,1	7,3	28,8	204,8	1,1	194	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	Итого	355	15,12	17,03	61,71	456,10	2,37		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Огурец соленый	30	0,3	0,06	1,4	12,0	4,3	70	
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	150/10	3,2	3,25	8,3	75,78	3,5	87	
	Суфле из отварного мяса (куриное)	50	9,88	10,4	1,84	140	0,12	327	
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого	540	18,10	17,91	58,88	475,18	22,72		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,1	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96			
	Итого	190	6,88	5,08	26,12	180,2	1,1		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,03	411	
	Итого	330	11,9	11,1	82,9	477,6	1,33		
Итого за ХII день:		1515	52,50	51,12	239,71	1631,48	29,52		

XIII день: Среда		Неделя: третья							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150	2,2	3,7	27,2	150,9	-	199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0	-	6	
	Итого	345	7,3	9,58	59,36	355,7	0,9		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,4	1,8	1,1	28,2	2,85	34	
	Свекольник со сметаной	150	1,6	4,0	8,9	78,9	5,3	64	
	Жаркое по-домашнему	160	20,0	5,4	15,9	180,7	1,4	292	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого	520	24,49	11,53	59,3	438,2	9,85		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,1	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	Итого	185	6,3	7,5	27,3	251	1,1		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	
	Котлета рыбная любительская	50	6,7	2,1	5,4	67,5	1,7	272	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	12,2	49,5	2,8	412	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого	400	12,12	8,47	60,3	365,65	15,6		
Итого за XIII день:		1550	50,71	37,08	216,36	1452,95	29,45		

XIV день: Четверг	Неделя: третья							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	172,7	2,4	183	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	
	Итого	355	14,52	14,73	59,31	424	3,67		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	22	
	Суп лапша с курицей	150	1,5	3,1	7,3	63,8	0,3	94/60/126	
	Голубцы ленивые с куриным мясом	130	11,4	7,3	16,4	177,9	16,2	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого	490	15,58	12,56	57,4	404,9	26,5		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,1	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого	190	9,1	5,43	36,4	231,48	1,1		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	41	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	0,06	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,03	411	
	Итого	330	8,08	8,9	59,97	337,45	2,28		
Итого за XIV день:		1465	47,78	41,62	223,18	1440,23	35,55		

XV день: Пятница	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0	-	6	
	Итого	345	8,5	8,98	55,46	341,3	0,9		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,4	3,6	18,0	2	55	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,6	4,1	10,4	85,5	7,3	82	
	Тефтели из рыбы паровые	50	7,7	0,6	4,4	47,5	0,04	276	
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого	530	14,73	10,37	67,24	407,3	25,24		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,1	420	
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-		
	Итого	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,1		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	
	Котлета куриная	60	11,2	2,5	9,4	105,8	-	322	
	Гречка отварная со слив. маслом	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	380	19,08	8,26	56,10	378,0	10,43		
Итого за XV день:		1555	50,61	38,71	221,8	1431,8	39,67		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	56,2	58,58	178,11	1479,55
2 день	49,23	47,06	192,82	1411,02
3 день	43,43	49,22	169,90	1400,10
4 день	40,87	45,63	231,17	1504,15
5 день	44,52	38,14	227,68	1436,8
6 день	50,91	43,81	203,65	1418,19
7 день	49,59	51,22	192,31	1410,3
8 день	42,73	50,86	207,46	1469,14
9 день	46,09	47,61	191,51	1360,25
10 день	47,63	42,10	260,70	1625,0
11 день	49,85	43,14	213,46	1420,88
12 день	52,50	51,12	239,71	1631,48
13 день	50,71	37,08	216,36	1452,95
14 день	47,78	41,62	223,18	1440,23
15 день	50,61	38,71	221,8	1431,8
Итого за весь период:	722,65	685,9	3169,82	21891,84
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	48,18	45,73	211,32	1459,46
Белки—42г, жиры- 47,0г, углеводы - 203 г, энергетическая ценность -1400 ккал	Выше на 14,7%	Ниже на 2,7%	Выше на 4,1%	Выше на 4,2%

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

I день: понедельник	Неделя: первая	
------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	101	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		б/н	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414	
	Итого	427	13,62	16,15	46,55	393,6	2,07		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34,3	
	Щи на мясном/курином б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73	
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321	
	Кисель	180	0	0	18	60	0	397	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0			
	Итого	670	25,62	27,58	79,78	646,75	23,41		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-		
	Итого	210	7,0	9,9	28,2	232,0	1,2		
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	31.1	
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Итого	420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97		
Итого за I день		1827	69,02	72,93	217,1	1812,5	33,65		

III день: среда	Неделя: первая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	б/н	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	417	10,43	13,8	31,31	412,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37	
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4	6,6	86	
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293	
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
	Итого	630	21,39	25,33	98,7	609,65	25,47		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	452	
	Итого	250	10,1	13,5	44,9	351,1	1,2		
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0	0,15	229	
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Итого	430	11,52	16,3	35,64	358,95	11,21		
Итого за III день		1857	53,94	67,93	220,65	1774,3	39,88		

IV день: Четверг	Неделя: первая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0	1,2	182	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	Итого	435	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51		
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
		100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2	22	
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63	
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Итого	640	16,15	19,78	73,6	544	28,6		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	Итого	230	8,95	9,76	34,44	262	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Итого	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44		
Итого за IV день		1815	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95		

У день: Пятница	Неделя: первая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	2,9	4,95	36,2	201,25		199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	427	8,51	12,63	70,77	434,45			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	34,2	
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101	
	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	362/372	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	Итого	700	23,58	17,45	82,58	581,93	21		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Итого	220	7,68	5,98	27,32	197,0	1,2		
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432/431	
	Чай без сахара	180	0	0	0	0	0,02		
	Итого	410	15,3	14,19	93,1	559,1	1,78		
Итого за V день		1847	55,57	50,25	283,87	1814,88	25,98		

VII день: вторник	Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	
	Итого	435	14,47	14,53	53,21	399,2	0,97		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	99	
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	255	
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	218	
	Кисель	180	0	0	18	60	0	397	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого	670	20,28	16,82	78,38	521,25	38,15		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-	б/н	
	Итого	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого	480	17,14	11,48	49,17	369,4	35,73		
Итого за VII день		1905	58,69	60,23	223,16	1638,85	78,05		

<i>Итого за VIII день:</i>		1797	51,38	64,77	251,15	1891,4	34,69		
IX день: Четверг	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая	200	4,5	4,1	31,0	182	1,95	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	427	10,11	11,78	65,57	415,2	1,95		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	35	166	
	Кисель	180	0	0	18	60	0	397	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	Итого	620	18,68	23,49	65,29	521,6	44,84		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452	
	Итого	230	8,64	11,96	34,16	280	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	21	
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	243	
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого:		21,9	14,9	60,1	448,5	19,13		
		430							
Итого за IX день		1807	59,83	62,13	235,22	1707,7	69,12		

Х день: Пятница	Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	427	11,01	13,58	66,67	435,2	1,63		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89	
	Котлета рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	271	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39	-		
	Итого	680	20,64	15,23	82,3	553,35	30,66		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101	1,2	420	
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	Итого	240	8,8	8,3	45	291			
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432/431	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	Итого	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8		
Итого за Х день:		1857	58,92	53,64	311,48	1970,05	38,35		

XI день: Понедельник	Неделя: третья	3-7 лет	
-------------------------	----------------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0	1,2	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	427	8,81	11,58	60,57	386,2	0,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73	
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	-	330	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого	670	17,83	19,96	86,5	589,85	36,0		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,26		
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	
	Сырники запеченные с повидлом 150/30	180	24,2	19	46,3	463,5	0,60	245	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого	360	24,6	21,6	68,5	552,45	5,43		
Итого за XI день		1827	61,64	59,47	263,27	1819,18	30,95		

ХII день: Вторник	Неделя: третья	
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	Итого	435	17,76	19,91	73,9	542	3,09	3	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12	15		
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87/123	
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	327	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого	660	21,96	22,69	81,08	618	35,64		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96			
	Итого	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432/431	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65		
Итого за ХII день		1855	63,2	62,77	297,5	2006,5	52,58		

ХIII день: Среда	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25		199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	
	Итого	427	8,51	12,63	70,77	434,45			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого	660	30,39	15,47	73,48	560,65	14,76		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	Итого	215	7,1	8,4	28,5	267,8	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	Рис отварной	130	3,12	3,7	32,5	176,41	-	330	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	3	412	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого	490	15,62	10,84	69,1	436,91	22,0		
Итого за ХIII день:		1892	62,12	47,34	251,95	1742,21	39,96		

XIV день: Четверг	Неделя: третья							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106	1,44	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	
	Итого	435	16,92	16,93	70,71	499,2	4,83		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22	
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4	94	
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0	11	47	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	30		
	Итого	610	18,29	15,86	54,3	432,2	35,66		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,03	411	
	Итого	410	10,1	11,47	75,96	422,45	3,1		
Итого за XIV день		1775	55,71	50,59	248,67	1644,53	46,79		

XV день: Пятница	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	427	10,11	11,78	65,57	415,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	55	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	680	19,49	13,87	80,55	520,99	30,21		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-		
	Итого :	260	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	Итого:	460	23,28	12,2	71,18	477,75	4,73		
Итого за XV день:		1927	63,48	52,35	272,3	1807,44	38,14		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	69,02	72,93	217,1	1812,5
2 день	58,77	58,94	233,11	1720,9
3 день	53,94	67,93	220,65	1774,3
4 день	48,52	55,89	269,68	1782,65
5 день	55,57	50,25	283,87	1814,88
6 день	61,59	54,54	248,31	1732,68
7 день	58,69	60,23	223,16	1638,85
8 день	51,38	64,77	251,15	1891,4
9 день	59,83	62,13	235,22	1707,7
10 день	58,92	53,64	311,48	1970,05
11 день	61,64	59,47	263,23	1819,18
12 день	63,2	62,77	297,5	2006,50
13 день	62,12	47,34	251,95	1742,21
14 день	55,71	50,59	248,67	1644,53
15 день	63,48	52,35	272,3	1807,44
Итого за весь период:	882,38	873,77	3827,38	26865,77
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	58,83	58,25	255,16	1791,05
Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	Выше на 8,9%	Ниже на 2,9%	Ниже на 2,2%	Ниже на 0,5%