



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МБДОУ детского сада №2 (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. Сингур, 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.: ДеЛи принт, 2011.

1 день: понедельник	Неделя: первая	
------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	<b>Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом</b>	<b>200</b>	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	222	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78			
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>11,32</b>	<b>13,2</b>	<b>46,55</b>	<b>357,6</b>	<b>2,07</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с луком (чесноком)</b>	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73	
	<b>Плов с мясом птицы</b>	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321	
	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,6	0,2	10,0	48,0			
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>24,82</b>	<b>27,59</b>	<b>93,48</b>	<b>714,65</b>	<b>23,54</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-		
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,0</b>	<b>9,9</b>	<b>28,2</b>	<b>132,0</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Сырники с морковью</b>	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247	
	<b>Соус молочный сладкий</b>	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	(сб. 011)	
	<b>Чай черный с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12	48	0,03	411	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>22,28</b>	<b>19,3</b>	<b>52,47</b>	<b>497,75</b>	<b>4,97</b>		
	<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1827</b>	<b>63,95</b>	<b>71,47</b>	<b>214,86</b>	<b>1744,4</b>	<b>33,78</b>		
II день: вторник	Неделя: первая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	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		
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>14,12</b>	<b>14,33</b>	<b>66,6</b>	<b>451</b>	<b>1,51</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88	
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310	
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>130</b>	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200	
	<b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,6	0,2	10,0	48,0			
	<b>Итого :</b>	<b>680</b>	<b>19,78</b>	<b>25,93</b>	<b>70,83</b>	<b>619,6</b>	<b>8,75</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Плюшка с сахаром</b>	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,88</b>	<b>8,06</b>	<b>33,35</b>	<b>242</b>	<b>1,2</b>		

<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21	Сборн. 2011
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>70</b>	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255	
	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	<b>Чай черн. с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12	48	0,03	411	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2			
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>15,59</b>	<b>10,62</b>	<b>52,32</b>	<b>365,9</b>	<b>30,02</b>		
	<b>Итого за II день</b>	<b>1905</b>	<b>58,87</b>	<b>58,58</b>	<b>240,2</b>	<b>1719,9</b>	<b>43,48</b>		
1 II день: среда	Неделя: первая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	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	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	<b>417</b>	<b>10,43</b>	<b>13,8</b>	<b>31,31</b>	<b>412,2</b>			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>	
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с солёным огурцом</b>	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	



<b>2 завтрак</b>	<b>Яблоко печеное с сахаром</b>	100	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>130,0</b>	<b>4,2</b>	403	
		100	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>130,0</b>	<b>4,2</b>	403	
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2		
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63	
	<b>Запеканка картофельная с куриным мясом</b>	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308	
	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>16,15</b>	<b>19,78</b>	<b>73,6</b>	<b>544</b>	<b>28,6</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Булочка ванильная</b>	<b>50</b>	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,95</b>	<b>9,76</b>	<b>34,44</b>	<b>262</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с маслом растительным</b>	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	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	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>10,3</b>	<b>11,92</b>	<b>69,13</b>	<b>424,65</b>	<b>0,44</b>		
	<b>Итого за IV день:</b>	<b>1795</b>	<b>48,52</b>	<b>55,89</b>	<b>269,68</b>	<b>1782,65</b>	<b>35,95</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,68	0,4	20,0	96	-	
	<i>Итого:</i>	<b>420</b>	<b>10,98</b>	<b>8,7</b>	<b>66,5</b>	<b>389,0</b>	<b>1,63</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого:</i>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b> <b>95</b>	<b>Салат из свеклы с луком (чесноком)</b>	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95
	<b>Фрикадельки из филе птицы</b>	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325
	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	<i>Итого:</i>	<b>690</b>	<b>27,93</b>	<b>15,59</b>	<b>95,25</b>	<b>632,2</b>	<b>12,44</b>	
	<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2
<b>Гренка из хлеба пшеничного</b>		<b>40</b>	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
<i>Итого:</i>		<b>220</b>	<b>9,9</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>248,28</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Салат из моркови с раст. маслом</b>	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	<b>Крупеник с творогом и молочным соусом</b>	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200
	<b>Соус молочный сладкий</b>	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12	48	0,03	411



	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>19,3</b>	<b>17,55</b>	<b>52,83</b>	<b>445,65</b>	<b>0,78</b>		
	<b>Итого за VI день:</b>	<b>1840</b>	<b>68,61</b>	<b>48,17</b>	<b>262,3</b>	<b>1757,53</b>	<b>18,05</b>		
VII день: вторник	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	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	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>13,71</b>	<b>14,87</b>	<b>47,82</b>	<b>398,45</b>	<b>1,09</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с раст. маслом</b>	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	<b>Печень тушеная в сметане</b>	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8		сб. 2011г.
	<b>Макароны отварные</b>	<b>130</b>	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219	
	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>20,48</b>	<b>16,89</b>	<b>92,1</b>	<b>589,15</b>	<b>38,28</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	

	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>17,4</b>	<b>32,3</b>	<b>306,6</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>17,14</b>	<b>11,48</b>	<b>49,17</b>	<b>369,4</b>	<b>36,08</b>		
<b>Итого за VII день:</b>		<b>1905</b>	<b>58,13</b>	<b>60,64</b>	<b>231,49</b>	<b>1706,0</b>	<b>78,65</b>		
VIII день: Среда	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	<i>427</i>	<b>8,51</b>	<b>12,71</b>	<b>62,55</b>	<b>494,6</b>	<b>1,44</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с яблоком</b>	<b>50</b>	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36	

	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	
	<b>Курица тушеная в соусе</b>	70	8,7	2,7	2,8	70	0,4	318	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>21,99</b>	<b>15,73</b>	<b>92,4</b>	<b>594,95</b>	<b>10,01</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Сушка</b>	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	<b>Итого:</b>	210	<b>7,82</b>	<b>7,5</b>	<b>27,3</b>	<b>208,7</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Винегрет</b>	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46	
	<b>Омлет натуральный</b>	80	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229	
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	12	48	0,03	411	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
<b>Итого:</b>		<b>395</b>	<b>12,47</b>	<b>20,9</b>	<b>49,7</b>	<b>452,7</b>	<b>20,58</b>		
<b>Итого за VIII день:</b>		<b>1812</b>	<b>51,74</b>	<b>56,84</b>	<b>242,05</b>	<b>1793,35</b>	<b>34,69</b>		
IX день: Четверг		Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	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	0,4	20,0	96	-		

	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	<b>427</b>	<b>10,11</b>	<b>11,91</b>	<b>65,45</b>	<b>415,2</b>	<b>1,95</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>	
<b>Обед</b>	Салат из Моркови с сахаром	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	42	
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	<b>Запеканка капустная с мясом</b>	<b>150</b>	13,34	16,16	16,89	266	35	166	
	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	2,64	0,48	13,6	68,2			
	<i>Итого:</i>	<b>620</b>	<b>18,9</b>	<b>20,55</b>	<b>81,49</b>	<b>572,5</b>	<b>47,13</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Булочка домашняя</b>	<b>50</b>	3,64	6,26	26,96	179	-	452	
		<b>230</b>	<b>8,64</b>	<b>11,96</b>	<b>34,16</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	21	
	<b>Вареники ленивые</b>	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244	
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>50</b>	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	369	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<i>Итого:</i>		<b>21,9</b>	<b>14,9</b>	<b>60,1</b>	<b>448,5</b>	<b>18,78</b>		
		<b>430</b>							
	<b>Итого IX за день:</b>	<b>1797</b>	<b>60,27</b>	<b>53,72</b>	<b>255,3</b>	<b>1758,17</b>	<b>71,06</b>		
Х день: Пятница	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетич	Витами	№	
------------	--------------	-------	----------------------	-----------	--------	---	--

	блюда	порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	н С	рецептуры	
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	<b>7</b>	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>11,1</b>	<b>13,71</b>	<b>66,55</b>	<b>435,2</b>	<b>1,63</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89	
	<b>Котлеты рыбные</b>	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	3,1	4,8	20,4	137,25	18,0	339	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>19,39</b>	<b>14,83</b>	<b>81,7</b>	<b>541,95</b>	<b>30,66</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Ватрушка (пирожок) с джемом</b>	<b>60</b>	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,3</b>	<b>45</b>	<b>291</b>			
<b>Ужин</b>	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>17,97</b>	<b>16,53</b>	<b>107,41</b>	<b>648,1</b>	<b>2,8</b>		
<b>Итого за X день:</b>		<b>1857</b>	<b>57,76</b>	<b>53,57</b>	<b>310,76</b>	<b>1958,65</b>	<b>38,35</b>		

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				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная молочная вязкая с маслом слив.</b>	<b>200</b>	3,2	3,9	26,0	153,0		182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>8,81</b>	<b>11,71</b>	<b>60,45</b>	<b>386,2</b>	<b>0,4</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с раст. маслом</b>	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73	
	<b>Тефтели мясные</b>	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	
	<b>Греча отварная</b>	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>17,88</b>	<b>20,26</b>	<b>87,4</b>	<b>519,4</b>	<b>36,0</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420	
	<b>Гренка из пшеничного хлеба</b>	<b>40</b>	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,9</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>248,28</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	

	<b>Сырники запеченные с повидлом 100/30</b>	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>19,21</b>	<b>18,67</b>	<b>53,1</b>	<b>397,95</b>	<b>5,43</b>		
	<b>Итого за XI день:</b>	<b>1770</b>	<b>56,3</b>	<b>57,97</b>	<b>249,25</b>	<b>1679,38</b>	<b>30,95</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	<b>1,46</b>	194	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>17,0</b>	<b>20,25</b>	<b>68,51</b>	<b>541,25</b>	<b>3,09</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15		
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87	
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,97	6,2	2,14	112,0	0,03	327	
	Картофельное пюре	150	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<b>Итого :</b>	<b>670</b>	<b>23,42</b>	<b>15,26</b>	<b>78,33</b>	<b>544,95</b>	<b>35,64</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,68	0,28	20,12	96			

	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,68</b>	<b>5,98</b>	<b>27,32</b>	<b>197</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Оладьи с повидлом</b>	<b>200/30</b>	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,3</b>	<b>14,19</b>	<b>105,1</b>	<b>607,1</b>	<b>10,65</b>		
	<b>Итого за XI1 день:</b>	<b>1835</b>	<b>63,9</b>	<b>55,68</b>	<b>289,36</b>	<b>1932,7</b>	<b>52,58</b>		

XIII день: Среда	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	<b>427</b>	<b>7,61</b>	<b>11,8</b>	<b>61,45</b>	<b>387,2</b>			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>30,29</b>	<b>15,43</b>	<b>73,5</b>	<b>560,7</b>	<b>14,76</b>		



<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>7,1</b>	<b>8,4</b>	<b>28,5</b>	<b>277,8</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>50</b>	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	<b>Котлета рыбная любительская</b>	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	
	<b>Соус томатный</b>	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	<b>Рис отварной</b>	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	332	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>15,7</b>	<b>12,98</b>	<b>68,6</b>	<b>443,19</b>	<b>22,0</b>		
<b>Итого за XIII день:</b>		<b>1892</b>	<b>61,2</b>	<b>48,61</b>	<b>242,15</b>	<b>1711,29</b>	<b>39,96</b>		
XIV день: Четверг	Неделя: третья								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>16,16</b>	<b>17,27</b>	<b>65,35</b>	<b>498,25</b>	<b>4,83</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	

<b>Обед:</b>	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22 <sup>4</sup>	С6.2011
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4-	94	
	<b>Голубцы ленивые с куриным мясом</b>	<b>150</b>	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	180	0,4	0,0	11,0	47	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2	30		
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>18,29</b>	<b>15,86</b>	<b>54,3</b>	<b>432,2</b>	<b>35,66</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Гренка из хлеба пшеничного</b>	<b>40</b>	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>10,12</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>258,28</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с яблоком</b>	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45	
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	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	
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>10,2</b>	<b>9,17</b>	<b>70,36</b>	<b>425,05</b>	<b>3,1</b>		
	<b>Итого за XIV день:</b>	<b>1775</b>	<b>55,27</b>	<b>48,63</b>	<b>237,71</b>	<b>1656,18</b>	<b>46,79</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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	<b>40</b>	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<b>Итого</b>	<b>427</b>	<b>10,11</b>	<b>11,91</b>	<b>65,45</b>	<b>415,2</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418

	для детского питания								
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	<b>Икра свекольная</b>	60	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	
	<b>Тефтели из рыбы паровые</b>	<b>70</b>	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>130</b>	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339	
	<b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>19,13</b>	<b>13,27</b>	<b>77,8</b>	<b>501,94</b>	<b>30,21</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Булочка домашняя</b>	<b>70</b>	5,1	8,8	37,7	250,1	-		
	<b>Итого :</b>	<b>260</b>	<b>10,1</b>	<b>14,5</b>	<b>44,9</b>	<b>350,1</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	<b>Котлета куриная</b>	<b>70</b>	13,1	2,9	11,0	123,4	-	<b>322</b>	
	<b>Гречка отварная со слив. маслом</b>	<b>130</b>	7,5	5,3	33,5	211,25	-	<b>330</b>	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<i>24,02</i>	<i>11,65</i>	<i>70,7</i>	<i>483,55</i>	<b>4,73</b>		
	<b>Итого за XV день:</b>	<b>1907</b>	<b>63,9</b>	<b>51,33</b>	<b>268,95</b>	<b>1793,2</b>	<b>38,14</b>		

### Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
<b>1 день</b>	63,95	71,47	214,86	1744,4
<b>2 день</b>	58,87	58,58	240,2	1719,9
<b>3 день</b>	53,94	67,93	220,65	1775,2

4 день	48,52	55,89	269,68	1782,65
5 день	55,64	50,46	281,63	1807,64
6 день	68,61	48,17	262,3	1757,53
7 день	58,13	60,64	231,49	1706,0
8 день	51,74	56,84	242,05	1793,35
9 день	60,27	53,72	255,3	1758,17
10 день	57,76	53,57	310,76	19,58,65
11 день	56,3	57,97	249,25	1679,38
12 день	63,9	55,68	289,36	1932,7
13 день	61,2	48,61	242,15	1711,29
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	63,9	51,33	268,95	1793,2
<b>Итого за весь период:</b>	<b>878</b>	<b>839,9</b>	<b>3816</b>	<b>26576,24</b>
<b>Итого в среднем за 1день (прием пищи):</b>	<b>58,5</b>	<b>56,0</b>	<b>254,4</b>	<b>1772,0</b>
<b>Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал</b>	<b>Выше на 7,7%</b>	<b>Ниже на 6,7 %</b>	<b>Ниже на 2,7%</b>	<b>Ниже на 1,5%</b>