

Приложение № 1.1. к заданию на оказание услуг

Утверждено
дир. МБОУ № 116
С.А. Давыдова
Давыдов
№ 70 от 29.08.22

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

| | | |
|------------------------|----------------|--|
| 1 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 | 150 | 4,47 | 4,1 | 12,8 | 106,8 | 0,7 | 222 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,0 | 78 | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,0 | 12,0 | 75,8 | 0,9 | 414 |
| | Итого: | | 345 | 11,32 | 13,2 | 46,55 | 357,6 | 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 |
| | 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 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,5 | 0,1 | 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 | 20,25 | 21,14 | 72,4 | 562,0 | 17,05 |
| 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 | (сб. 011) |
| | 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 1 день: | | 1475 | 56,07 | 58,84 | 197,72 | 1567,55 | 24,66 | |

| | | |
|--------------------|----------------|--|
| П день: вторник | Неделя: первая | |
|--------------------|----------------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность | Витами н 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 | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>355</i> | 12,42 | 12,83 | 56,3 | 387,7 | 1,51 | | |
| 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 | 7,25 | 9,3 | 1,5 | 118,6 | 0,1 | 310 | |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,64 | 4,0 | 7,9 | 90,1 | 0,04 | 200 | |
| | 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 | 14,38 | 18,33 | 54,28 | 467,4 | 6,54 | | |
| 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: | 180 | 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 | |
| | Котлета рыбная | 50 | 7,2 | 2,3 | 4,9 | 69,3 | 0,2 | 255 | |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 3,8 | 16,3 | 110,4 | 14,5 | 206 | |
| | Чай черн. с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40,0 | 0,02 | 150 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 | | | |
| Итого: | | 420 | 11,22 | 7,64 | 39,74 | 272,82 | 21,62 | | |
| <i>Итого за II день</i> | | 1575 | 46,6 | 45,96 | 192,57 | 1395,52 | 32,87 | | |

| | | |
|--------------------|----------------|--|
| III день: среда | Неделя: первая | |
|--------------------|----------------|--|

| Прием пищи | Каша геркулесовая молочная | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины 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 | - | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 | |
| | <i>Итого</i> | 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 | |
| | | 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 | | | |
| | <i>Итого:</i> | 530 | 17,39 | 14,98 | 68,16 | 472,1 | 9,6 | | |
| 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | 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 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 | | | |
| | Чай черный с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40,0 | 0,02 | 411 | |
| | <i>Итого:</i> | 350 | 9,12 | 12,64 | 42,94 | 288,2 | 8,92 | | |
| <i>Итого за III день:</i> | | 1515 | 43,43 | 49,22 | 182,54 | 1400,1 | 21,9 | | |

| | | |
|---------------------|----------------|--|
| IV день: Четверг | Неделя: первая | |
|---------------------|----------------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины 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 | |
| | <i>Итого:</i> | <i>355</i> | <i>11,42</i> | <i>12,63</i> | <i>52,41</i> | <i>366,1</i> | <i>2,27</i> | |
| 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 | 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 | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>500</i> | <i>12,72</i> | <i>14,74</i> | <i>58,75</i> | <i>424,1</i> | <i>19,11</i> | |
| 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 |
| | <i>Итого:</i> | <i>200</i> | <i>8,15</i> | <i>8,86</i> | <i>33,24</i> | <i>245,2</i> | <i>1,2</i> | |
| 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 |
| | <i>Итого:</i> | <i>330</i> | <i>8,28</i> | <i>9,1</i> | <i>55,77</i> | <i>338,75</i> | <i>0,27</i> | |
| <i>Итого за IV день:</i> | | <i>1485</i> | <i>30,87</i> | <i>45,63</i> | <i>231,17</i> | <i>1504,15</i> | <i>27,05</i> | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С | № рецептуры | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным. | 150 | 2,2 | 3,7 | 27,2 | 150,9 | | 182 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 | |
| | <i>Итого</i> | <i>345</i> | <i>7,8</i> | <i>10,1</i> | <i>61,64</i> | <i>370,9</i> | | | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100,0 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | |
| | | 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 | 42 | |
| | Суп харчо | 150 | 3,15 | 3,3 | 13,4 | 96,2 | 5,7 | 101 | Сб. 2011 |
| | 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 | 350/372 | |
| | 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>515</i> | <i>17,94</i> | <i>12,38</i> | <i>59,2</i> | <i>420,9</i> | <i>15,3</i> | | |
| 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>190</i> | <i>6,88</i> | <i>5,08</i> | <i>26,12</i> | <i>180,2</i> | <i>1,2</i> | | |
| Ужин: | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 | |
| | Чай без сахара | 150 | 0,06 | 0,08 | 0,3 | 2,16 | 0,1 | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>410</i> | <i>11,96</i> | <i>11,18</i> | <i>73,2</i> | <i>439,76</i> | <i>1,4</i> | | |
| <i>Итого за V день:</i> | | <i>1560</i> | <i>45,08</i> | <i>38,74</i> | <i>230,26</i> | <i>1454,16</i> | <i>19,9</i> | | |

VI день:
понедельник

Неделя: вторая

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|
| | | | 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 | - | |
| | <i>Итого:</i> | 340 | 9,28 | 7,0 | 56,2 | 380,8 | 1,3 | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |
| | <i>Итого:</i> | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | |
| Обед 95 | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 |
| | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,2 | 5,0 | 8,6 | 100,3 | 5,5 | 95 |
| | Фрикадельки из филе птицы | 30/30 | 10,8 | 0,9 | 5,2 | 71,3 | - | 325 |
| | Рис отварной | 110 | 2,64 | 3,2 | 27,5 | 149,3 | - | 330 |
| | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,3 | 0,01 | 20,8 | 80,8 | 0,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - | |
| | <i>Итого:</i> | 530 | 21,32 | 11,27 | 74,8 | 481,1 | 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 |
| | <i>Итого:</i> | 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 |
| | <i>Итого:</i> | 330 | 15,48 | 13,68 | 42,67 | 355,55 | 0,51 | |
| <i>Итого за VI день:</i> | | 1470 | 53,28 | 37,07 | 204,97 | 1417,69 | 13,71 | |

| VII день: вторник | | Неделя: вторая | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витами н 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 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | |
| | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>355</i> | <i>12,26</i> | <i>13,57</i> | <i>43,12</i> | <i>362,15</i> | <i>0,89</i> | | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | |
| | <i>Итого:</i> | <i>100</i> | <i>0,5</i> | <i>-</i> | <i>10,1</i> | <i>42,4</i> | <i>2,0</i> | | |
| Обед | Салат из свеклы с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 | |
| | Суп овощной на курином бульоне | 150 | 1,6 | 2,9 | 10,1 | 63,2 | 7,2 | 83 | |
| | Печень тушеная в сметане | 30/30 | 7,7 | 4,5 | 5,4 | 91,6 | 17,9 | | сб. 2011г. |
| | Макароны отварные | 120 | 4,6 | 3,4 | 21,3 | 132,4 | - | 219 | |
| | Кисель | 150 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,6 | 0,1 | 397 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>540</i> | <i>16,65</i> | <i>13,04</i> | <i>78,3</i> | <i>486,6</i> | <i>28,1</i> | | |
| 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>190</i> | <i>5,5</i> | <i>16,5</i> | <i>31,1</i> | <i>289,8</i> | <i>1,2</i> | | |
| 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 | 206 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>420</i> | <i>14,58</i> | <i>8,96</i> | <i>41,0</i> | <i>303,9</i> | <i>25,02</i> | | |
| <i>Итого за VII день:</i> | | <i>1605</i> | <i>49,49</i> | <i>52,07</i> | <i>203,62</i> | <i>1484,9</i> | <i>57,21</i> | | |

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 | 1,5 | 3,0 | 20,3 | 115,5 | | 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 | - | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 | |
| | <i>Итого:</i> | <i>345</i> | <i>7,4</i> | <i>9,8</i> | <i>53,24</i> | <i>332,8</i> | <i>1,2</i> | | |
| 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 | |
| | Курица тушеная в соусе | 60 | 7,5 | 2,3 | 2,4 | 60 | 0,3 | 318 | |
| | 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>530</i> | <i>17,82</i> | <i>11,73</i> | <i>73,4</i> | <i>467,51</i> | <i>6,9</i> | | |
| 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | 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 | 0,7 | 95,3 | 0,12 | 229 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - | | |
| Итого: | | 310 | 9,48 | 15,66 | 32,7 | 319,2 | 14,44 | | |
| <i>Итого за VIII день:</i> | | <i>1465</i> | <i>42,22</i> | <i>43,79</i> | <i>195,54</i> | <i>1353,81</i> | <i>25,74</i> | | |

IX день:
Четверг

Неделя: вторая

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витами н 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 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 | |
| | <i>Итого:</i> | 345 | 9,0 | 9,5 | 57,74 | 356,5 | 1,5 | | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | |
| | <i>Итого</i> | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | |
| Обед | Салат из Моркови с сахаром | 30 | 0,4 | 0,06 | 3,5 | 15,7 | 1,4 | 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 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,6 | 0,1 | 397 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | | | |
| | <i>Итого:</i> | 480 | 15,05 | 16,2 | 66,1 | 462,9 | 36,7 | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 | |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | - | 452 | |
| | | 200 | 7,84 | 11,06 | 32,96 | 263,2 | 1,2 | | |
| Ужин | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,6 | 25,8 | 10,5 | 21 | |
| | Вареники ленивые | 150 | 20,2 | 10,1 | 37,2 | 306,8 | 1,1 | 244 | |
| | 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 | 0,02 | 411 | |
| | <i>Итого:</i> | | 21,2 | 13,0 | 53,77 | 403,05 | 11,71 | | |
| | | 360 | | | | | | | |
| <i>Итого IX за день:</i> | | 1485 | 53,59 | 49,76 | 220,67 | 1528,05 | 53,11 | | |

X день:
Пятница

Неделя: вторая

| Вид пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витами н 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 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 | |
| | Итого: | 345 | 9,3 | 10,6 | 56,24 | 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 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 | |
| | Суп картоф. с мясными фрикадельками | 150 | 3,2 | 2,9 | 9,9 | 77,9 | 6,6 | 89 | |
| | Котлеты рыбные | 50 | 6,4 | 2,1 | 4,4 | 61,6 | 0,1 | 271 | |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 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 | 14,99 | 11,03 | 64,8 | 415,5 | 22,8 | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 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 | 1,26 | | |
| Ужин | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 | |
| | Чай с молоком | 150 | 2,2 | 1,95 | 11,9 | 74,2 | 1,2 | 413 | |
| | Итого: | 330 | 14,1 | 13,05 | 84,8 | 511,8 | 2,5 | | |
| Итого за X день: | | 1515 | 46,89 | 42,08 | 259,74 | 1601,5 | 29,86 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|--------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая с маслом слив. | 150 | 2,4 | 2,9 | 19,5 | 114,8 | | 182 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 | |
| | Итого: | 345 | 8,0 | 9,3 | 53,94 | 334,8 | | | |
| 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 | 26,3 | 10,4 | 21 | |
| | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф. | 150 | 1,26 | 5,0 | 5,2 | 53,3 | 13,3 | 73 | |
| | Тефтели мясные | 30/30 | 4,3 | 4,8 | 5,6 | 82,5 | 0,3 | 303 | |
| | 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | | | |
| | Итого: | 530 | 12,74 | 15,56 | 68,3 | 454,3 | 24,3 | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 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 | 1,2 | | |
| Ужин | Салат из моркови и яблок | 30 | 0,2 | 1,6 | 6,1 | 24,6 | 2,1 | 41 | |
| | Сырники запеченные с повидлом 100/30 | 130 | 18,81 | 12,67 | 30,9 | 309 | 0,40 | 245 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 | |
| | Итого: | 310 | 19,01 | 14,27 | 47,0 | 373,6 | 2,52 | | |
| | | | | | | | | | |
| Итого за XI день: | | 1475 | 49,35 | 44,56 | 215,74 | 1436,58 | 30,02 | | |

XII день:
Вторник

Неделя: третья

| Прим 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 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | |
| | Итого: | 355 | 14,36 | 17,37 | 56,32 | 455,35 | 2,49 | |
| 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 | |
| | Суп гороховый на мясном б-не с гречками | 150/10 | 4,4 | 3,4 | 15,9 | 112,6 | 3,5 | 87 |
| | Суфле из отварного мяса (куриное) | 60 | 10,26 | 5,3 | 1,8 | 96 | 0,02 | 327 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 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 : | 550 | 19,74 | 12,92 | 64,7 | 455,6 | 21,02 | |
| 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 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |
| | Итого: | 330 | 11,9 | 11,1 | 82,9 | 477,6 | 1,32 | |
| Итого за XII день: | | 1525 | 53,38 | 46,47 | 240,14 | 1611,15 | 28,03 | |

| 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 | 1,5 | 3,0 | 20,3 | 115,5 | | 199 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 |
| | <i>Итого</i> | 345 | 7,1 | 9,4 | 54,74 | 335,5 | | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |
| | <i>Итого</i> | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | |
| Обед | Салат из свеклы с маслом растительным | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 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 | - | |
| | <i>Итого:</i> | 520 | 24,49 | 11,63 | 60,7 | 438,2 | 9,9 | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |
| | Печенье | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - | |
| | <i>Итого:</i> | 185 | 6,3 | 7,5 | 27,3 | 251 | 1,2 | |
| Ужин | Салат из белокочанной капусты с морковью | 30 | 0,4 | 2,2 | 2,7 | 26,3 | 9,7 | 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 | 42,7 | | |
| | <i>Итого:</i> | 400 | 11,82 | 9,17 | 60,4 | 357,65 | 14,9 | |
| <i>Итого за XIII день:</i> | | 1550 | 50,21 | 37,7 | 213,24 | 1424,75 | 28,0 | |

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. | 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 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | - | |
| | <i>Итого:</i> | 435 | 13,76 | 15,07 | 53,92 | 423,25 | 3,79 | | |
| 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 ⁴ | С6.2011 |
| | Суп лапша с курицей | 150 | 1,5 | 3,1 | 7,3 | 63,8 | 0,3 | 94 | |
| | 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 | 9,2 | 39,2 | 0,3 | 394 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | | | |
| | <i>Итого:</i> | 490 | 15,58 | 12,56 | 45,8 | 358,3 | 26,5 | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 | |
| | Гренка из хлеба пшеничного | 40 | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 | |
| | <i>Итого:</i> | 190 | 9,1 | 5,43 | 36,4 | 195,48 | 1,2 | | |
| Ужин: | Салат из моркови с яблоком | 30 | 0,3 | 0,2 | 2,8 | 26,1 | 1,7 | 45 | |
| | Запеканка рисовая с творогом | 120 | 7,3 | 5,9 | 39,9 | 242,4 | 0,06 | 203 | |
| | Соус молочный | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,9 | 30,5 | 0,09 | 369 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 | |
| | <i>Итого:</i> | 330 | 10,2 | 9,17 | 70,36 | 425,05 | 3,1 | | |
| <i>Итого за XIV день:</i> | | <i>1545</i> | <i>55,27</i> | <i>48,63</i> | <i>237,71</i> | <i>1656,18</i> | <i>46,79</i> | | |

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 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 |
| | <i>Итого</i> | 345 | 9,0 | 9,5 | 57,74 | 356,5 | | |
| 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 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 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 | 14,79 | 10,33 | 65,5 | 394,9 | 23,64 | |
| Полдник | Кисломолочный продукт | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,6 | 6,3 | 26,9 | 178,6 | - | |
| | Итого : | 200 | 7,8 | 11,1 | 32,9 | 262,8 | 1,2 | |
| Ужин: | Салат из белокочанной капусты с морковью | 30 | 0,4 | 2,2 | 2,7 | 26,3 | 9,7 | 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 | 0,02 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - | |
| | Итого: | 380 | <i>19,08</i> | <i>8,96</i> | <i>56,2</i> | <i>378,5</i> | 9,72 | |
| Итого за XV день: | | 1555 | 51,17 | 39,89 | 221,54 | 1434,2 | 36,56 | |

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

| дни по меню | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|----------------------|----------------------|---------------------|--------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| 1 день | 56,07 | 58,84 | 197,72 | 1567,53 |
| 2 день | 46,6 | 45,96 | 192,57 | 1395,52 |
| 3 день | 43,43 | 49,22 | 182,54 | 1400,1 |
| 4 день | 30,87 | 45,63 | 231,17 | 1504,15 |
| 5 день | 45,08 | 38,74 | 230,26 | 1454,16 |
| 6 день | 53,28 | 37,07 | 204,97 | 1417,69 |
| 7 день | 49,49 | 52,07 | 203,62 | 1484,9 |
| 8 день | 42,22 | 43,79 | 195,54 | 1353,81 |
| 9 день | 53,59 | 49,76 | 220,67 | 1528,05 |
| 10 день | 46,89 | 42,08 | 259,74 | 1601,5 |
| 11 день | 49,35 | 44,56 | 215,74 | 1436,58 |
| 12 день | 53,38 | 46,47 | 240,14 | 1611,15 |
| 13 день | 50,21 | 37,7 | 213,24 | 1424,75 |
| 14 день | 55,27 | 48,63 | 237,71 | 1656,18 |
| 15 день | 51,17 | 39,89 | 221,54 | 1434,2 |
| Итого за весь период: | 726,9 | 680,4 | 3247 | 22270,3 |
| Итого в среднем за 1день (прием пищи): | 48,5 | 45,4 | 216,5 | 1484,7 |
| Белки— 42г, жиры- 47,0г, углеводы - 203 г, энергетическая ценность -1400 ккал | Выше на 15,5% | Ниже на 3,4 % | Выше на 6,6% | Выше на 6,1% |
| | | | | |

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью
Заведующий МБДОУ
детский сад № 116

Данилова
«*20*» *Август* 202*2* г.

