

## 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

Ірием пищи	Наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин	No
	блюда	порции	Б'	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептур ы
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	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
	Итого:	427	11,32	13,2	46,55	357,6	2,07	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	ОТОТИ	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
	Щи на мясном 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	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	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	24,82	27,59	93,48	714,65	23,54	
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	132,0	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	(сб. 011)
	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 І день:	1827	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78	

II день: вторник

блюда	порции			ва (г)	Энергетич	Витами	$N_{\underline{0}}$	
	1	В.	Ж	У	еская ценность	н С	рецептуры	
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
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	14,12	14,33	66,6	451	1,51		
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		
			The state of the s		(10.835386)			
The state of the s			50					
						1,72	372	
The state of the s		27.08.30.30	200		100 1000			
Хлеб пшеничный	20	The second second	0,2	10,0	48,0			
Итого :	680	19,78	25,93	70,83	619,6	8,75		
Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
Итого:	230	8,88	8,06	33,35	242	1,2		
Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21	Сборн 2011
Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	480	15,59	10,62	52,32	365,9	30,02		
Итого за II день	1905	58,87	58,58	240,2	1719,9	43,48		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром  Итого:  Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания итого  Салат из моркови с раст. маслом Суп вермишелевый на курином бульоне Суфле куриное  Капуста тушеная Компот из яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:  Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2% Плюшка с сахаром Итого:  Салат из свежей капусты со свеклой  Котлета рыбная Пюре картофельное Чай черн. с сахаром Хлеб ржаной	Бутерброд с маслом сливочным, сыром       40/5/10         Итого:       435         Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания       100         Салат из моркови с раст. маслом       50         Суп вермишелевый на курином бульоне       200         Суфле куриное       70         Капуста тушеная       130         Компот из яблок       180         Хлеб ржаной       20         Хлеб пшеничный       20         Итого:       680         Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%       180         Плюшка с сахаром       50         Итого:       230         Салат из свежей капусты со свеклой       50         Котлета рыбная       70         Пюре картофельное       150         Чай черн. с сахаром       180         Хлеб ржаной       30	Бутерброд с маслом сливочным, сыром         40/5/10         5,82           Итого:         435         14,12           Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания         100         0,5           Салат из моркови с раст. маслом         50         0,6           Суп вермишелевый на курином бульоне         200         2,35           Суфле куриное         70         10,15           Капуста тушеная         130         3,6           Компот из яблок         180         0,16           Хлеб ржаной         20         1,32           Хлеб пшеничный         20         1,6           Итого:         680         19,78           Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%         180         5,0           Плюшка с сахаром         50         3,88           Итого:         230         8,88           Салат из свежей капусты со свеклой         50         0,46           Котлета рыбная         70         10,09           Пюре картофельное         150         3,06           Чай черн. с сахаром         180         0           Хлеб ржаной         30         1,98           15,59         15,59	Бутерброд с маслом сливочным, сыром         40/5/10         5,82         6,93           Итого:         435         14,12         14,33           Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания         100         0,5         -           Салат из моркови с раст. маслом         50         0,6         3,05           Сун вермишелевый на курином бульоне         200         2,35         3,77           Суфле куриное         70         10,15         13,03           Капуста тушеная         130         3,6         5,48           Компот из яблок         180         0,16         0,16           Хлеб ржаной         20         1,32         0,24           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,2           Итого:         680         19,78         25,93           Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%         180         5,0         5,7           Плюшка с сахаром         50         3,88         2,36           Итого:         230         8,88         8,06           Салат из свежей капусты со свеклой         50         0,46         2,2           Котлета рыбная         70         10,09         3,26           Пюре картофельное         150	Бутерброд с маслом сливочным, сыром         40/5/10         5,82         6,93         20,01           Итого:         435         14,12         14,33         66,6           Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания         100         0,5         -         10,1           Салат из моркови с раст. маслом         50         0,6         3,05         3,3           Сун вермишелевый на курином бульоне         200         2,35         3,77         13.89           Суфле куриное         70         10,15         13,03         2,14           Капуста тушеная         130         3,6         5,48         10,82           Компот из яблок         180         0,16         0,16         23,88           Хлеб ржаной         20         1,32         0,24         6,8           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,2         10,0           Итого:         680         19,78         25,93         70,83           Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%         180         5,0         5,7         7,2           Плюшка с сахаром         50         3,88         2,36         26,15           Итого:         230         8,88         8,06         33,35      <	Бутерброд с маслом сливочным, сыром         40/5/10         5,82         6,93         20,01         163           Итого:         435         14,12         14,33         66,6         451           Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания         100         0,5         -         10,1         42,4           итого         100         0,5         -         10,1         42,4           Санат из моркови с раст. маслом         50         0,6         3,05         3,3         43,2           Сун вермишелевый на курином бульоне         200         2,35         3,77         13,89         107,9           Суфие куриное         70         10,15         13,03         2,14         166           Капуста тушеная         130         3,6         5,48         10,82         122,8           Компот вз яблюк         180         0,16         0,16         23,88         97,6           Хлеб ржаной         20         1,32         0,24         6,8         34,1           Хлеб пшенчный         20         1,6         0,2         10,0         48,0           Итого:         680         19,78         25,93         70,83         619,6           Кисломолочный напиток с м.	Бутерброд с маслом сливочным, сыром         40/5/10         5,82         6,93         20,01         163         0,07           Итого:         435         14,12         14,33         66,6         451         1,51           Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания         100         0,5         -         10,1         42,4         2,0           Салат из моркови с раст. маслом         50         0,6         3,05         3,3         43,2         0,24           Сун вермишелевый на курином бульоне         200         2,35         3,77         13,89         107,9         6,6           Суфле куриное         70         10,15         13,03         2,14         166         0,13           Капуста тушеная         130         3,6         5,48         10,82         122.8         0,06           Компот из яблок         180         0,16         0,16         23,88         97,6         1,72           Хлеб ржаной         20         1,32         0,24         6,8         34,1         1           Хлеб пшеничный         20         1,6         0,2         10,0         48,0           Итого:         680         19,78         25,93         70,83         619,6 <t< td=""><td>Бутерброд с маслом сливочным, сыром         40/5/10         5,82         6,93         20,01         163         0,07           Итного:         433         14,12         14,33         66,6         451         1,51           Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания итого         100         0,5         -         10,1         42,4         2,0         418           Салат из моркови с раст. маслом         50         0,6         3,05         3,3         43,2         0,24         42           Суи 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           Капуста тушеная         130         3,6         5,48         10,82         122,8         0,06         200           Компот из яблок         180         0,16         0,16         23,88         97,6         1,72         372           Хлеб раканой         20         1,32         0,24         6,8         34,1         34,0         44,0           Итого:         680         19,78         25,93         70,83         619,6         <t< td=""></t<></td></t<>	Бутерброд с маслом сливочным, сыром         40/5/10         5,82         6,93         20,01         163         0,07           Итного:         433         14,12         14,33         66,6         451         1,51           Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания итого         100         0,5         -         10,1         42,4         2,0         418           Салат из моркови с раст. маслом         50         0,6         3,05         3,3         43,2         0,24         42           Суи 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           Капуста тушеная         130         3,6         5,48         10,82         122,8         0,06         200           Компот из яблок         180         0,16         0,16         23,88         97,6         1,72         372           Хлеб раканой         20         1,32         0,24         6,8         34,1         34,0         44,0           Итого:         680         19,78         25,93         70,83         619,6 <t< td=""></t<>

111 день: среда

Ірием пищи	<b>Наименование</b> блюда	Масса порции	Пище	вые вещест	ва (г)	Энергетич еская	Витами	No	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	н С	рецептуры	
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	-		
	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	
		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	610,55	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	-		
	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:	1827	53,94	67,93	220,65	1775,2	39,88		

IV день: Четверг

Ірием	Наименование	Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетич		26	
пищи	блюда	порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		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		
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		
	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:	630	16,15	19,78	73,6	544	28,6		
Іолдник	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:	1795	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95		

V день: Пятница

рием пищи	<b>Наименование</b> блюда	Macca	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетичес	Витами	No	
	олюда	порции	Б,	Ж	У	кая ценность (ккал)	н С	рецептуры	
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25		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	
	Итого	427	8,51	12,75	70,65	434,45			
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	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42	Сб. 2011
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101	Сб. 2011
	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	350/372	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	Итого:	700	23,58	17,45	80,1	572,17	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	
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18		
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62	1,78		
	Итого за V день:	1847	55,64	50,46	281,63	1807,64	25,98		

VI день:

	<b>Наименование</b> блюда	<b>Масса</b> порции	, Пиш	цевые вещес	ства (г)	Энергетич еская	Витами	No
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	нС	рецепт уры
Завтрак	Каша «Дружба» 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	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Итого:	420	10,98	8,7	66,5	389,0	1,63	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	1()()	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
95	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	_	325
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55		330
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	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 раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200
	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	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78	
	Итого за VI день:	1840	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05	

VII день: вторник

рием пищи	<b>Наименование</b> блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическ ая ценность	Витамин	№ рецептуры	
	олюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	С	ж рецентуры	
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	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	Итого:	435	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09		
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	3,1	4,2	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8		сб. 2011г
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	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	20,48	16,89	92,1	589,15	38,28		
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	-		
	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	206	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	<u> </u>		
	Итого:	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08		
	Итого за VII день:	1905	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65		

VIII день: Среда

рием пищи	<b>Наименование</b> блюда	Масса порции,	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая	Витамин	№ рецептур
	Олюда	г	В .	Ж	У	ценность (ккал)	С	ы
Завтрак	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	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	Итого:	427	8,51	12,71	62,55	494,6	1,44	
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	50	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
	Курица тушеная в соусе	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
	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:	680	21,99	15,73	92,4	594,95	10,01	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
	Итого:	210	7,82	7,5	27,3	208,7	1,2	
Ужин	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46
	Омлет натуральный	75	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
Итого:		395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58	
	Итого за VIII день:	1812	51,74	56,84	242,05	1793,35	34,69	

IX день: Четверг

вязк Коф Хлеб Мас. Итог Сок выпу Итог Обед Сала Суп	фейный напиток с молоком еб пшеничный сло сливочное ого:  к плодово-ягодный промышленного пуска для детского питания	200 180 40 7 427 100 100 50 200 150	4,5 2,9 2,68 0,03 10,11  0,5 0,62 2,1 13,34	4,1 2,4 0,4 5,0 11,91 - 0,1 3,8	31,0 14,4 20,0 0,05 65,45 10,1 10,1	ценность (ккал) 182 91 96 46,2 415,2 42,4 42,4	н С 1,95 - - 1,95 2,0 2,0	182 414 6 418 418	
вязк Коф Хлеб Мас. Итог Обед Сок Выпу Итог Обед Сала Суп	кая фейный напиток с молоком еб пшеничный сло сливочное ого:  к плодово-ягодный промышленного пуска для детского питания ого нат из Моркови с сахаром п картофельный на курином бульоне Запеканка капустная с мясом	180 40 7 427 100 100 50 200 150	2,9 2,68 0,03 <b>10,11</b> 0,5 <b>0,5</b> 0,62 2,1	2,4 0,4 5,0 11,91	14,4 20,0 0,05 <b>65,45</b> 10,1 <b>10,1</b> 5,8	91 96 46,2 415,2 42,4 42,4	- 1,95 2,0	6 418	
Хлеб Мас. Итог  Обед Сала Суп	еб пшеничный сло сливочное ого:  к плодово-ягодный промышленного пуска для детского питания ого  нат из Моркови с сахаром картофельный на курином бульоне Запеканка капустная с мясом	40 7 427 100 100 50 200 150	2,68 0,03 10,11 0,5 0,5 0,62 2,1	0,4 5,0 11,91	20,0 0,05 <b>65,45</b> 10,1 <b>10,1</b> 5,8	96 46,2 <b>415,2</b> 42,4 <b>42,4</b>	1,95	418	
Мас. Итог  Обед Сала Суп	сло сливочное  ого:  к плодово-ягодный промышленного пуска для детского питания ого  пат из Моркови с сахаром п картофельный на курином бульоне Запеканка капустная с мясом	7 427 100 100 50 200 150	0,03 10,11 0,5 0,5 0,62 2,1	5,0 11,91 - - 0,1	0,05 <b>65,45</b> 10,1 <b>10,1</b> 5,8	46,2 415,2 42,4 42,4	1,95 2,0	418	
Итог Сок выпу Итог Обед Сала Суп	ого:  к плодово-ягодный промышленного пуска для детского питания ого  нат из Моркови с сахаром картофельный на курином бульоне  Запеканка капустная с мясом	100 100 50 200 150	0,5 0,5 0,62 2,1	- - 0,1	10,1 10,1 5,8	415,2 42,4 42,4	2,0	418	
Сок выпу Итог Обед Сала Суп	к плодово-ягодный промышленного пуска для детского питания ого пат из Моркови с сахаром картофельный на курином бульоне Запеканка капустная с мясом	100 100 50 200 150	0,5 <b>0,5</b> 0,62 2,1	- 0,1	10,1 10,1 5,8	42,4 <b>42,4</b>	2,0	10. 07.241	
Выпу Итог Обед Сала Суп	пуска для детского питания ого  пат из Моркови с сахаром  п картофельный на курином бульоне  Запеканка капустная с мясом	50 200 150	0,62 2,1	0,1	<b>10,1</b> 5,8	42,4		10. 07.241	
Обед Сала	пат из Моркови с сахаром п картофельный на курином бульоне Запеканка капустная с мясом	50 200 <b>150</b>	0,62	0,1	5,8	100	2,0	418	
	1 картофельный на курином бульоне Запеканка капустная с мясом	200 <b>150</b>	2,1			26.2			
Суп	1 картофельный на курином бульоне Запеканка капустная с мясом	200 <b>150</b>	2,1				2,4	42	
	Запеканка капустная с мясом	150			13,5	84,2	9,6	83	
	Кисель		13,34	16,16	16,89	266	35	166	
		180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
To an annual	Итого:	620	18,9	20,55	81,49	572,5	47,13		
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	
		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	244	
	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:	0.50	21,9	14,9	60,1	448,5	18,78		
	Итого IX за день:	430 1797	60,27	53,72	255,3	1758,17	71,06		
	rimozo ia su veno.	1 107 1	00,27	33,72	433,3	1/30,1/	/1,00		

X день: Пятница

Ірнем пищи	Наименование	Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энергетич			
	блюда	порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
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	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого:	427	11,1	13,71	66,55	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	0,6	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	
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271	
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25	18,0	339	Section
	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:	680	19,39	14,83	81,7	541,95	30,66		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	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	
	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	57,76	53,57	310,76	1958,65	38,35		

XI день: Неделя: третья 3-7 лет

энем пищи	Наименование	Выход	Пище	вые веществ	а (г)	Энергетическая	Витам	No	
	блюда	блюда	Б	ж .	У	ценность (ккал)	ин С	рецептуры	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	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	
	Итого:	427	8,81	11,71	60,45	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	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	
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	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	17,88	20,26	87,4	519,4	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 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого:	360	19,21	18,67	53,1	397,95	5,43		
	Итого за XI день:	1770	56,3	57,97	249,25	1679,38	30,95		

XII день: Вторник

энем пищи	Наименование	Macca	Пище	вые веще	ства (г)	Энергетическая	Витамин	No
	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры
Іантрак	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	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	541,25	3,09	
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	12,0	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	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	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	23,42	15,26	78,33	544,95	35,64	
Толдник	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	1,2	
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	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 XII день:	1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58	

XIII день:

рием пищи	Наименование	Масса порции -	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витомии	
	блюда		Б,	Ж	У	ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	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	<del></del>	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6
	Итого	427	7,61	11,8	61,45	387,2		
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 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
	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	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
11000/(11000	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	Итого:	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	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	3,2	4,7	31,8	181,74	-	332
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого:	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0	
	Итого за XIII день:	1892	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96	

XIV день: Четверг

Ірием пищи	<b>Наименование</b> блюда	<b>Масса</b> порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич			
			Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
Завтрак	Каша пшенная 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	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	Итого:	435	16,16	17,27	65,35	498,25	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	224	Сб.2011
	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	0,0	11,0	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	101,0	1,2	420	ALTER PROPERTY.
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	=	123	
	Итого:	220	10,12	6,33	37,6	258,28	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45	
	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	0,03	411	
	Итого:	41()	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1		
	Итого за XIV день:	1775	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79		

XV день: Пятница

Ірнем пищи	<b>Наименование</b> блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая	Витами	No	
		1	Б	Ж	У	ценность (	нС	рецептуры	
Завтрак	Каша пшенная 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	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	427	10,11	11,91	65,45	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	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	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:	660	19,13	13,27	77,8	501,94	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	350,1	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	24,02	11,65	70,7	483,55	4,73		
	Итого за XV день:	1907	63,9	51,33	268,95	1793,2	38,14		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

		Тищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)			
тин по меню	Б	Ж .	У			
день	63,95	71,47	214,86	1744,4		
день	58,87	58,58	240,2	1719,9		
день	53,94	67,93	220,65	1775,2		
день	48,52	55,89	269,68	1782,65		
день	55,64	50,46	281,63	1807,64		
день	68,61	48,17	262,3	1757,53		
День	58,13	60,64	231,49	1706,0		
Здень	51,74	56,84	242,05	1793,35		
день	60,27	53,72	255,3	1758,17		
0 день	57,76	53,57	310,76	19,58,65		
1 день	56,3	57,97	249,25	1679,38		
2 день	63,9	55,68	289,36	1932,7		
3 день	61,2	48,61	242,15	1711,29		
4 день	55,27	48,63	237,71	1656,18		
5 день	63,9	51,33 .	268,95	1793,2		
Ітого за весь период:	878	839,9	3816	26576,24		
Ітого в среднем за 1день (прием пици):	58,5	56,0	254,4	1772,0		
белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 161 г, эпергетическая ценность -1800 квал	Выше на 7,7%	Ниже на 6,7 %	Ниже на 2,7%	Ниже на 1,5%		

Прошнуровано пронумеровано и скреплено денатью листов Заведующий МБДОУ детекий сай № 1 С. А. Данилова/