Утверждаю
зав. МБДОУ д/с № 116
Данилова / С.В. Данилова
пр. № от 29.08.22

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

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

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

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

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

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

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

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

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

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

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

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

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

I день: понедельник	Неделя: первая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
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	
	итого	100	**0,5**	**-**	**10,1**	**42,4**	**2,0**		
Обед	**Салат из свеклы с луком (чесноком)**	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	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 I день:		1827	***63,95***	***71,47***	***214,86***	***1744,4***	***33,78***		

II день: вторник	Неделя: первая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	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**		
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	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	
	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 ржаной	**20**	1,32	0,24	6,8	34,1			
	Хлеб пшеничный	**20**	1,6	0,2	10,0	48,0			
	Итого :	680	**19,78**	**25,93**	**70,83**	**619,6**	**8,75**		
Полдник	**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**		
Ужин	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			
Итого:		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***		

11I день: среда	Неделя: первая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-		
	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	Неделя: первая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	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**		
2 завтрак	**Яблоко печеное с сахаром**	100	**0,3**	**0,3**	**31,0**	**130,0**	**4,2**	403	
		100	**0,3**	**0,3**	**31,0**	**130,0**	**4,2**	403	
Обед:	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2		
	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**		
Полдник	**Кисломолочный напиток**	**180**	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка ванильная	**50**	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	Итого:	230	**8,95**	**9,76**	**34,44**	**262**	**1,2**		
Ужин:	**Салат из моркови с маслом растительным**	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Итого:	410	**10,3**	**11,92**	**69,13**	**424,65**	**0,44**		
Итого за IV день:		*1795*	***48,52***	***55,89***	***269,68***	***1782,65***	***35,95***		

V день: Пятница	Неделя: первая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
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: понедельник	Неделя: вторая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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:	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
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	Неделя: вторая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	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	-		
	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	Неделя: вторая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
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	Неделя: вторая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая	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	
	Итого:	427	**10,11**	**11,91**	**65,45**	**415,2**	**1,95**		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	**100**	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	**100**	**0,5**	**-**	**10,1**	**42,4**	**2,0**	**418**	
Обед	Салат из Моркови с сахаром	50	0,62	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	
	Запеканка капустная с мясом	**150**	13,34	16,16	16,89	266	35	166	
	Кисель	**180**	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,48	13,6	68,2			
	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:		**21,9**	**14,9**	**60,1**	**448,5**	**18,78**		
		430							
	Итого IX за день:	1797	***60,27***	***53,72***	***255,3***	***1758,17***	***71,06***		

X день: Пятница	Неделя: вторая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	Какао с молоком	**180**	3,8	3,3	15,5	106,0	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	
	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 X день:		1857	***57,76***	***53,57***	***310,76***	***1958,65***	***38,35***		

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.**	**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	Неделя: третья	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	**1,46**	194	
	Какао с молоком	**180**	3,8	3,3	15,5	106,0	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**		
2 завтрак	**Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания**	**100**	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	***0,5***	**-**	***10,1***	***42,4***	***2,0***		
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	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**		
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**	**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: 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	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	**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	
	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	Неделя: третья	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
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	22[4]	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	
	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:	410	**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	Неделя: третья	

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

ни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	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
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
Итого за весь период:	***878***	***839,9***	***3816***	***26576,24***
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	**58,5**	**56,0**	**254,4**	**1772,0**
Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	**Выше на 7,7%**	***Ниже на 6,7 %***	***Ниже на 2,7%***	***Ниже на 1,5%***

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью _____ листов
Заведующий МБДОУ
детский сад № 116
_____ /С.А. Данилова/
« » _____ 202 г.