

## **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.Кона – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снитур, 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.

1 день:  
понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
Завтрак	<b>Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом</b>	<b>200</b>	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	222	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78			
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414	
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>11,32</b>	<b>13,2</b>	<b>46,55</b>	<b>357,6</b>	<b>2,07</b>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
Обед	<b>Салат из свеклы с луком (Чесноком)</b>	<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>3,04</b>	<b>4,18</b>	<b>46,95</b>	<b>4,75</b>	<b>34</b>	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73	
	<b>Плов с мясом птицы</b>	<b>200</b>	<b>20,4</b>	<b>18,7</b>	<b>33,9</b>	<b>386,7</b>	<b>0,96</b>	<b>321</b>	
	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,01</b>	<b>31,7</b>	<b>127,9</b>	<b>0,13</b>	<b>397</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>34,1</b>			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,0</b>	<b>48,0</b>			
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>24,82</b>	<b>27,59</b>	<b>93,48</b>	<b>714,65</b>	<b>23,54</b>		
	Подник	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>7,2</b>	<b>101,0</b>	<b>1,2</b>	<b>420</b>
		Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
		<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,0</b>	<b>9,9</b>	<b>28,2</b>	<b>132,0</b>	<b>1,2</b>	
Ужин	<b>Сырники с морковью</b>	<b>150</b>	<b>21,13</b>	<b>17,3</b>	<b>31,68</b>	<b>367,5</b>	<b>1,1</b>	<b>247</b>	
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>1,4</b>	<b>3,97</b>	<b>30,45</b>	<b>0,09</b>	<b>369</b>	
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	(сб. 011)	
	<b>Чай черный с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>0,03</b>	<b>411</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>22,28</b>	<b>19,3</b>	<b>52,47</b>	<b>497,75</b>	<b>4,97</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1827</b>	<b>63,95</b>	<b>71,47</b>	<b>214,86</b>	<b>1744,4</b>	<b>33,78</b>		

II День:  
вторник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>15,5</b>	<b>106,0</b>	<b>1,44</b>	<b>416</b>	
	Бульерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	435	<b>14,12</b>	<b>14,33</b>	<b>66,6</b>	<b>451</b>	<b>1,51</b>		
	<b>Итого:</b>								
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
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	
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>130</b>	<b>3,6</b>	<b>5,48</b>	<b>10,82</b>	<b>122,8</b>	<b>0,06</b>	<b>200</b>	
	<b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>23,88</b>	<b>97,6</b>	<b>1,72</b>	<b>372</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>34,1</b>			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,0</b>	<b>48,0</b>			
<i>Итого :</i>	680	<b>19,78</b>	<b>25,93</b>	<b>70,83</b>	<b>619,6</b>	<b>8,75</b>			
Подник	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	
	<i>Итого:</i>	230	<b>8,88</b>	<b>8,06</b>	<b>33,35</b>	<b>242</b>	<b>1,2</b>		
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	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,2</b>	<b>51,2</b>			
<b>Итого:</b>	480	<b>15,59</b>	<b>10,62</b>	<b>52,32</b>	<b>365,9</b>	<b>30,02</b>			
<i>Итого за II день</i>	1905	<b>58,87</b>	<b>58,58</b>	<b>240,2</b>	<b>1719,9</b>	<b>43,48</b>			

III день:  
среда

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Капша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	417	<b>10,43</b>	<b>13,8</b>	<b>31,31</b>	<b>412,2</b>			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей с соевым соусом	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	
	Речка 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			
	<i>Итого:</i>	630	<b>21,39</b>	<b>25,33</b>	<b>98,7</b>	<b>610,55</b>	<b>25,47</b>		
	<b>Полдник</b>	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	-	
	<i>Итого:</i>	250	<b>10,1</b>	<b>13,5</b>	<b>44,9</b>	<b>351,1</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	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	
	<i>Итого:</i>	430	<b>11,52</b>	<b>16,3</b>	<b>35,64</b>	<b>358,95</b>	<b>11,21</b>		
	<i>Итого за III день:</i>	1827	<b>53,94</b>	<b>67,93</b>	<b>220,65</b>	<b>1775,2</b>	<b>39,88</b>		

IV день:  
Четверг

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	435	<b>12,82</b>	<b>14,13</b>	<b>61,51</b>	<b>422,0</b>	<b>1,51</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Яблоко печеное с сахаром</b>	100	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>130,0</b>	<b>4,2</b>	403
		100	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>130,0</b>	<b>4,2</b>	403
<b>Обед:</b>	<b>Салат витаминный</b>	50	0,7	3,04	4,5	43,7	1,62	
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63
	<b>Запеканка картофельная с куриным мясом</b>	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	<i>Итого:</i>	630	<b>16,15</b>	<b>19,78</b>	<b>73,6</b>	<b>544</b>	<b>28,6</b>	
<b>Подник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	<b>Булочка ванильная</b>	<b>50</b>	3,95	4,06	27,24	161	-	450
	<i>Итого:</i>	230	<b>8,95</b>	<b>9,76</b>	<b>34,44</b>	<b>262</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с маслом растительным</b>	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203
	<b>Соус молочный сладкий</b>	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	410	<b>10,3</b>	<b>11,92</b>	<b>69,13</b>	<b>424,65</b>	<b>0,44</b>	
<i>Итого за IV день:</i>		<b>1795</b>	<b>48,52</b>	<b>55,89</b>	<b>269,68</b>	<b>1782,65</b>	<b>35,95</b>	

У День:  
Пятница

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>	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		
	<i>Итого</i>		427	<b>8,51</b>	<b>12,75</b>	<b>70,65</b>	<b>434,45</b>			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418		
		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>			
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42	С6. 2011	
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101	С6. 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				
	<i>Итого:</i>	700	<b>23,58</b>	<b>17,45</b>	<b>80,1</b>	<b>572,17</b>	<b>21</b>			
	<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
		Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
		<i>Итого:</i>	220	<b>7,68</b>	<b>5,98</b>	<b>27,32</b>	<b>197,0</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	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			
	<i>Итого:</i>	410	<b>15,37</b>	<b>14,28</b>	<b>93,46</b>	<b>561,62</b>	<b>1,78</b>			
	<i>Итого за У день:</i>	1847	<b>55,64</b>	<b>50,46</b>	<b>281,63</b>	<b>1807,64</b>	<b>25,98</b>			

VI день:  
понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептур уры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	<i>Итого:</i>	<b>420</b>	<b>10,98</b>	<b>8,7</b>	<b>66,5</b>	<b>389,0</b>	<b>1,63</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого:</i>	100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Салат из свежих с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
		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
		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	-
<i>Итого:</i>	<b>690</b>	<b>27,93</b>	<b>15,59</b>	<b>95,25</b>	<b>632,2</b>	<b>12,44</b>		
Подник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
		40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	Гренка из хлеба пшеничного	220	<b>9,9</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>248,28</b>	<b>1,2</b>	
<i>Итого:</i>								
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
		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
<i>Итого:</i>	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78		
<i>Итого за VI день:</i>		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				
<b>Завтрак</b>	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	<i>Итого:</i>	435	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<b>Обед</b>	<b>Салат из свежлы с раст. маслом</b>	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	<b>Печень тушеная в сметане</b>	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8		
	<b>Макаронны отварные</b>	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219	
	<b>Кисель</b>	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	<b>Хлеб ржаной</b>	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	670	20,48	16,89	92,1	589,15	38,28		
	<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
		Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-	
<i>Итого:</i>		220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	<b>Картофельное пюре</b>	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08		
	<i>Итого за VII день:</i>	1905	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65		



VIII день:  
Среда

Неделя: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199		
		180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44			
		40	2,68	0,4	20,0	96	-			
		7	0,03	5,0	0,05	46,2				
		<i>Итого:</i>	<i>427</i>	<i>8,51</i>	<i>12,71</i>	<i>62,55</i>	<i>494,6</i>		<i>1,44</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418		
	<i>итого</i>	100	<i>0,5</i>	-	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>			
Обед	Салат из свежлы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36		
		200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91		
		70	8,7	2,7	2,8	70	0,4	318		
		130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330		
		180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394		
		15	0,99	0,18	5,1	25,6	-			
		15	1,2	0,15	7,5	39,0	-			
		<i>Итого:</i>	<i>680</i>	<i>21,99</i>	<i>15,73</i>	<i>92,4</i>	<i>594,95</i>	<i>10,01</i>		
		Поддник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
				30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
<i>Итого:</i>	<i>210</i>			<i>7,82</i>	<i>7,5</i>	<i>27,3</i>	<i>208,7</i>	<i>1,2</i>		
Ужин	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46		
		75	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229		
		180	0	0	12	48	0,03	411		
<i>Итого:</i>	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-			
		395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58			
<i>Итого за VIII день:</i>		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)	Витамины н 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
	<i>Итого:</i>	427	<b>10,11</b>	<b>11,91</b>	<b>65,45</b>	<b>415,2</b>	<b>1,95</b>	
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	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		
	<i>Итого:</i>	620	<b>18,9</b>	<b>20,55</b>	<b>81,49</b>	<b>572,5</b>	<b>47,13</b>	
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	<b>8,64</b>	<b>11,96</b>	<b>34,16</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>	
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
	<i>Итого:</i>	430	<b>21,9</b>	<b>14,9</b>	<b>60,1</b>	<b>448,5</b>	<b>18,78</b>	
	<i>Итого IX за день:</i>	1797	<b>60,27</b>	<b>53,72</b>	<b>255,3</b>	<b>1758,17</b>	<b>71,06</b>	

Х День:  
Пятница

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	427	<b>11,1</b>	<b>13,71</b>	<b>66,55</b>	<b>435,2</b>	<b>1,63</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежлы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89	
	<b>Котлеты рыбные</b>	<b>70</b>	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	3,1	4,8	20,4	137,25	18,0	339	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	680	<b>19,39</b>	<b>14,83</b>	<b>81,7</b>	<b>541,95</b>	<b>30,66</b>		
	<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
		<b>Ватрушка (пирожок) с джемом</b>	<b>60</b>	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441
<i>Итого:</i>		240	<b>8,8</b>	<b>8,3</b>	<b>45</b>	<b>291</b>			
<b>Ужин</b>	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	<i>Итого:</i>	410	<b>17,97</b>	<b>16,53</b>	<b>107,41</b>	<b>648,1</b>	<b>2,8</b>		
	<i>Итого за Х день:</i>	1857	<b>57,76</b>	<b>53,57</b>	<b>310,76</b>	<b>1958,65</b>	<b>38,35</b>		

XI день:  
Понедельник

Неделя: третья

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182		
		180	2,9	2,4	14,4	91	-	414		
		40	2,68	0,4	20,0	96	-			
		7	0,03	5,0	0,05	46,2		6		
		<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>8,81</b>	<b>11,71</b>	<b>60,45</b>	<b>386,2</b>	<b>0,4</b>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418		
		<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21		
		200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73		
		50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303		
		130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330		
		180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394		
		30	1,98	0,36	10,2	51,2				
		<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>17,88</b>	<b>20,26</b>	<b>87,4</b>	<b>519,4</b>	<b>36,0</b>		
		Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420
				40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
				<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,9</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>248,28</b>	<b>1,26</b>
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41		
		130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245		
		180	0	0	12,0	48,0	0,03	411		
		<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>19,21</b>	<b>18,67</b>	<b>53,1</b>	<b>397,95</b>	<b>5,43</b>		
<b>Итого за XI день:</b>		<b>1770</b>	<b>56,3</b>	<b>57,97</b>	<b>249,25</b>	<b>1679,38</b>	<b>30,95</b>			

ХII день:  
Вторник

Неделя: третья

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Ягтарная» (пшениная 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
			40/5/10	5,06	7,27				14,62
	<i>Итого:</i>	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	
			<i>Итого:</i>						
		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 гречками						
			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			
	<i>Итого :</i>								
		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		
			<i>Итого:</i>						
		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
	<i>Итого:</i>								
		410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65		
<i>Итого за XII день:</i>		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)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	427	7,61	11,8	61,45	387,2			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<b>Обед</b>	Салат из свежлы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	660	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76		
	<b>Подник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
		Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
		<i>Итого:</i>	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2	
<b>Ужин</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	<b>Котлета рыбная любительская</b>	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	
	<b>Соус томатный</b>	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	<b>Рис отварной</b>	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	332	
	Чай с сахаром 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			
	<i>Итого:</i>	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0		
<i>Итого за XIII день:</i>		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)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Капша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив. <i>Итого:</i>	40/5/10 435	5,06 16,16	7,27 17,27	14,62 65,35	162,25 498,25	0,19 4,83	-	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22 <sup>4</sup>	С6.2011
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4	94	
	<b>Голубцы ленивые с куриным мясом</b>	<b>150</b>	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	<b>180</b>	0,4	0,0	11,0	47	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b> <i>Итого:</i>	<b>30</b> 610	1,98 18,29	0,36 15,86	10,2 54,3	51,2 432,2	30 35,66		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Гренка из хлеба пшеничного</b>	<b>40</b>	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	220	<b>10,12</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>258,28</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с яблоком</b>	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45	
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	<b>Соус молочный</b>	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	<b>Чай с сахаром</b> <i>Итого:</i>	180 410	0 10,2	0 9,17	12,0 70,36	48,0 425,05	0,03 3,1	411	
<i>Итого за XIV день:</i>		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 (ккал)	Витамины н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное <i>Итого</i>	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199	
		180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
		40	2,68	0,4	20,0	96	-		
		7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
		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	
	<b>Итого</b>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	<b>Икра свекольная</b> Рассольник «Ленинградский» со сметаной <b>Тфтели из рыбы паровые</b> <b>Картофельное пюре</b> <b>Компот из яблок</b> <b>Хлеб ржаной</b> <b>Хлеб пшеничный</b> <i>Итого:</i>	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	55	
		200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	
		70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276	
		130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339	
		180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390	
		15	0,99	0,18	5,1	25,6			
		15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
		660	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21		
			<b>Кисломолочный продукт</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2
	<b>Булочка домашняя</b>	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-		
	<i>Итого:</i>	260	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью <b>Котлета куриная</b> <b>Речка отварная со слив. маслом</b> Чай с сахаром Хлеб ржаной <i>Итого:</i>	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
		70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
		130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
		180	0	0	11,98	48	0,03	411	
		30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	460	24,02	14,65	70,7	483,55	4,73		
	<i>Итого за XV день:</i>	1907	63,9	51,33	268,95	1793,2	38,14		



### Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	63,95	71,47	214,86	1744,4
2 день	58,87	58,58	240,2	1719,9
3 день	53,94	67,93	220,65	1775,2
4 день	48,52	55,89	269,68	1782,65
5 день	55,64	50,46	281,63	1807,64
6 день	68,61	48,17	262,3	1757,53
7 день	58,13	60,64	231,49	1706,0
8 день	51,74	56,84	242,05	1793,35
9 день	60,27	53,72	255,3	1758,17
10 день	57,76	53,57	310,76	19,58,65
11 день	56,3	57,97	249,25	1679,38
12 день	63,9	55,68	289,36	1932,7
13 день	61,2	48,61	242,15	1711,29
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	63,9	51,33	268,95	1793,2
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%