**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 XI1 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 | 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 |  |
|  | **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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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%*** |