

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, Э.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.

І день: понедельник	Неделя: первая	
------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	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	
	<i>Итого:</i>	<i>427</i>	<i>11,32</i>	<i>13,2</i>	<i>46,55</i>	<i>357,6</i>	<i>2,07</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с 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			
	<i>Итого:</i>	<i>670</i>	<i>24,82</i>	<i>27,59</i>	<i>93,48</i>	<i>714,65</i>	<i>23,54</i>		
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	-		
	<i>Итого:</i>	<i>210</i>	<i>7,0</i>	<i>9,9</i>	<i>28,2</i>	<i>132,0</i>	<i>1,2</i>		
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	
	<i>Итого:</i>	<i>420</i>	<i>22,28</i>	<i>19,3</i>	<i>52,47</i>	<i>497,75</i>	<i>4,97</i>		
Итого за І день:		1827	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78		

ІІ день:	Неделя: первая	
----------	----------------	--

вторник		
---------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная 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		
	<i>Итого:</i>	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			
	<i>Итого :</i>	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	
<i>Итого:</i>		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	

111 день: среда	Неделя: первая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н 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	
	<i>Итого</i>		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			
	<i>Итого:</i>		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	-		
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>		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)	Витамины 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		
	<i>Итого:</i>	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			
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н 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	
	<i>Итого</i>		<i>427</i>	<i>8,51</i>	<i>12,75</i>	<i>70,65</i>	<i>434,45</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100,0	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>		
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			
	<i>Итого:</i>		<i>700</i>	<i>23,58</i>	<i>17,45</i>	<i>80,1</i>	<i>572,17</i>	<i>21</i>	
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	<i>7,68</i>	<i>5,98</i>	<i>27,32</i>	<i>197,0</i>	<i>1,2</i>		
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		
	<i>Итого:</i>		<i>410</i>	<i>15,37</i>	<i>14,28</i>	<i>93,46</i>	<i>561,62</i>	<i>1,78</i>	
<i>Итого за V день:</i>			<i>1847</i>	<i>55,64</i>	<i>50,46</i>	<i>281,63</i>	<i>1807,64</i>	<i>25,98</i>	
VI день: понедельник		Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витами н С	№ рецепт	
------------	-----------------------	-----------------	----------------------	--	--	----------------	---------------	-------------	--

			Б	Ж	У	ценность (ккал)		уры	
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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	-		
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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		
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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	-		
	<i>Итого:</i>	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	-		
	<i>Итого:</i>	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	-		
	<i>Итого:</i>	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	№ рецептур ы
			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	
	<i>Итого:</i>	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	-		
	<i>Итого:</i>	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	-		
	<i>Итого:</i>	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)	Витамины 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	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	
	<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	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	
	<i>Итого:</i>	430	21,9	14,9	60,1	448,5	18,78		
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)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199

	(пшено, рис)								
	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	
	<i>Итого:</i>	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	-		
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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			
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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		

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 «Янтарная» (пшеничная 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		
	<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	
	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			
	<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		
Итого за XII день:		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58		

ХII день: Среда	Неделя: третья	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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
	<i>Итого</i>	427	7,61	11,8	61,45	387,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418

Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22 ⁴	С6.2011
	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		
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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	
	<i>Итого:</i>	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 (Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная 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	
	<i>Итого</i>	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	
	<i>Итого</i>	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	-		
	<i>Итого:</i>	<i>660</i>	<i>19,13</i>	<i>13,27</i>	<i>77,8</i>	<i>501,94</i>	<i>30,21</i>		
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	-		
	<i>Итого :</i>	<i>260</i>	<i>10,1</i>	<i>14,5</i>	<i>44,9</i>	<i>350,1</i>	<i>1,2</i>		
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	-		
	<i>Итого:</i>	<i>460</i>	<i>24,02</i>	<i>11,65</i>	<i>70,7</i>	<i>483,55</i>	<i>4,73</i>		
<i>Итого за XV день:</i>		<i>1907</i>	<i>63,9</i>	<i>51,33</i>	<i>268,95</i>	<i>1793,2</i>	<i>38,14</i>		

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%	<i>Ниже на 6,7 %</i>	<i>Ниже на 2,7%</i>	<i>Ниже на 1,5%</i>

