

## **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			
<b>Завтрак</b>	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>		<b>427</b>	<b>11,32</b>	<b>13,2</b>	<b>46,55</b>	<b>357,6</b>	<b>2,07</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>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	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>		<b>670</b>	<b>24,82</b>	<b>27,59</b>	<b>93,48</b>	<b>714,65</b>	<b>23,54</b>
<b>Полдник</b>	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>		<b>210</b>	<b>7,0</b>	<b>9,9</b>	<b>28,2</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	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>		<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 I 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:	Неделя: первая	
----------	----------------	--

вторник		
---------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	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>	<b>435</b>	<b>14,12</b>	<b>14,33</b>	<b>66,6</b>	<b>451</b>	<b>1,51</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>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	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>	<b>680</b>	<b>19,78</b>	<b>25,93</b>	<b>70,83</b>	<b>619,6</b>	<b>8,75</b>		
	<b>Полдник</b>	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>		
<b>Ужин</b>	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			
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>15,59</b>	<b>10,62</b>	<b>52,32</b>	<b>365,9</b>	<b>30,02</b>		
<b>Итого за II день</b>			<b>1905</b>	<b>58,87</b>	<b>58,58</b>	<b>240,2</b>	<b>1719,9</b>	<b>43,48</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	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>		<b>417</b>	<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>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>	
<b>Обед</b>	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>		<b>630</b>	<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>		<b>430</b>	<b>11,52</b>	<b>16,3</b>	<b>35,64</b>	<b>358,95</b>	<b>11,21</b>	
<b>Итого за III день:</b>		<b>1827</b>	<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)	Витамины 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	
	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>	<b>435</b>	<b>12,82</b>	<b>14,13</b>	<b>61,51</b>	<b>422,0</b>	<b>1,51</b>		
<b>2 завтрак</b>	Яблоко печеное с сахаром	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>	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>	<b>630</b>	<b>16,15</b>	<b>19,78</b>	<b>73,6</b>	<b>544</b>	<b>28,6</b>		
<b>Полдник</b>	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>	<b>230</b>	<b>8,95</b>	<b>9,76</b>	<b>34,44</b>	<b>262</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	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>	<b>410</b>	<b>10,3</b>	<b>11,92</b>	<b>69,13</b>	<b>424,65</b>	<b>0,44</b>		
<b>Итого за IV день:</b>		<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)	Витами н 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>		<i>427</i>	<i>8,51</i>	<i>12,75</i>	<i>70,65</i>	<i>434,45</i>		
<b>2 завтрак</b>	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>		
<b>Обед</b>	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>	
<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	<i>7,68</i>	<i>5,98</i>	<i>27,32</i>	<i>197,0</i>	<i>1,2</i>		
<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>		<i>410</i>	<i>15,37</i>	<i>14,28</i>	<i>93,46</i>	<i>561,62</i>	<i>1,78</i>	
<b><i>Итого за V день:</i></b>			<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	
------------	-----------------------	-----------------	----------------------	--	--	----------------	---------------	-------------	--

			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	ценность (ккал)		уры	
<b>Завтрак</b>	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>	<b>420</b>	<b>10,98</b>	<b>8,7</b>	<b>66,5</b>	<b>389,0</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	
	<i>Итого:</i>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
<b>95</b>	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>	<b>690</b>	<b>27,93</b>	<b>15,59</b>	<b>95,25</b>	<b>632,2</b>	<b>12,44</b>		
<b>Полдник</b>	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>	<b>220</b>	<b>9,9</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>248,28</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	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>	<b>410</b>	<b>19,3</b>	<b>17,55</b>	<b>52,83</b>	<b>445,65</b>	<b>0,78</b>		
<b>Итого за VI день:</b>		<b>1840</b>	<b>68,61</b>	<b>48,17</b>	<b>262,3</b>	<b>1757,53</b>	<b>18,05</b>		
VII день: вторник		Неделя: вторая							

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

<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>	<b>435</b>	<b>13,71</b>	<b>14,87</b>	<b>47,82</b>	<b>398,45</b>	<b>1,09</b>		
<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>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	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>	<b>670</b>	<b>20,48</b>	<b>16,89</b>	<b>92,1</b>	<b>589,15</b>	<b>38,28</b>		
<b>Полдник</b>	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>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>17,4</b>	<b>32,3</b>	<b>306,6</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	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>	<b>480</b>	<b>17,14</b>	<b>11,48</b>	<b>49,17</b>	<b>369,4</b>	<b>36,08</b>		
<b>Итого за VII день:</b>		<b>1905</b>	<b>58,13</b>	<b>60,64</b>	<b>231,49</b>	<b>1706,0</b>	<b>78,65</b>		
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			



<b>Завтрак</b>	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>	<b>427</b>	<b>10,11</b>	<b>11,91</b>	<b>65,45</b>	<b>415,2</b>	<b>1,95</b>		
<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>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>	
<b>Обед</b>	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>	<b>620</b>	<b>18,9</b>	<b>20,55</b>	<b>81,49</b>	<b>572,5</b>	<b>47,13</b>		
<b>Полдник</b>	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	
		<b>230</b>	<b>8,64</b>	<b>11,96</b>	<b>34,16</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	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>	<b>430</b>	<b>21,9</b>	<b>14,9</b>	<b>60,1</b>	<b>448,5</b>	<b>18,78</b>		
<b>Итого IX за день:</b>		<b>1797</b>	<b>60,27</b>	<b>53,72</b>	<b>255,3</b>	<b>1758,17</b>	<b>71,06</b>		

X день:  
Пятница

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак</b>	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>	<b>427</b>	<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	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	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>	<b>680</b>	<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	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>	<b>240</b>	<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	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	<i>Итого:</i>	<b>410</b>	<b>17,97</b>	<b>16,53</b>	<b>107,41</b>	<b>648,1</b>	<b>2,8</b>		
<b>Итого за X день:</b>		<b>1857</b>	<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			
<b>Завтрак</b>	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>	<b>427</b>	<b>8,81</b>	<b>11,71</b>	<b>60,45</b>	<b>386,2</b>	<b>0,4</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	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>	<b>670</b>	<b>17,88</b>	<b>20,26</b>	<b>87,4</b>	<b>519,4</b>	<b>36,0</b>		
<b>Полдник</b>	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>	<b>220</b>	<b>9,9</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>248,28</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин</b>	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>	<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			
<b>Завтрак</b>	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	<b>1,46</b>	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>	<b>435</b>	<b>17,0</b>	<b>20,25</b>	<b>68,51</b>	<b>541,25</b>	<b>3,09</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	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>	<b>670</b>	<b>23,42</b>	<b>15,26</b>	<b>78,33</b>	<b>544,95</b>	<b>35,64</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>	<b>220</b>	<b>7,68</b>	<b>5,98</b>	<b>27,32</b>	<b>197</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 с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<i>Итого:</i>	<b>410</b>	<b>15,3</b>	<b>14,19</b>	<b>105,1</b>	<b>607,1</b>	<b>10,65</b>		
	<b>Итого за XII день:</b>	<b>1835</b>	<b>63,9</b>	<b>55,68</b>	<b>289,36</b>	<b>1932,7</b>	<b>52,58</b>		

ХIIII 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>	<b>427</b>	<b>7,61</b>	<b>11,8</b>	<b>61,45</b>	<b>387,2</b>			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	



<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	
	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>	<b>610</b>	<b>18,29</b>	<b>15,86</b>	<b>54,3</b>	<b>432,2</b>	<b>35,66</b>		
<b>Полдник</b>	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>	<b>220</b>	<b>10,12</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>258,28</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	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>	<b>410</b>	<b>10,2</b>	<b>9,17</b>	<b>70,36</b>	<b>425,05</b>	<b>3,1</b>		
<b>Итого за XIV день:</b>		<b>1775</b>	<b>55,27</b>	<b>48,63</b>	<b>237,71</b>	<b>1656,18</b>	<b>46,79</b>		

XV день: Пятница	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	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	
	<i>Итого</i>	<b>427</b>	<b>10,11</b>	<b>11,91</b>	<b>65,45</b>	<b>415,2</b>			
<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>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	<sup>55</sup>	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	<sup>82</sup>	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	<sup>276</sup>	
	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	<sup>390</sup>	
	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>		
<b>Полдник</b>	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>		
<b>Ужин:</b>	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	<sup>411</sup>	
	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>		
<b><i>Итого за XV день:</i></b>		<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
<b>Итого за весь период:</b>	<b>878</b>	<b>839,9</b>	<b>3816</b>	<b>26576,24</b>
<b>Итого в среднем за 1день (прием пищи):</b>	<b>58,5</b>	<b>56,0</b>	<b>254,4</b>	<b>1772,0</b>
Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы -261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	Выше на 7,7%	<b>Ниже на 6,7 %</b>	<b>Ниже на 2,7%</b>	<b>Ниже на 1,5%</b>

