

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

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

(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник	Неделя : первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологич еской карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	208 ⁷	4.17
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17	102	0,35	252 ⁷	11.13
	Итого:		10,83	13,36	49,03	363,8	6,56		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.2
	Щи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	56 ¹	2.4
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304 ²	7.9
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	Итого:		24,42	25,22	87,64	662,34	25,11		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1
	Итого:		8,22	8,4	37	256,8	1,26		
Ужин	Сырники с морковью	150	19	17,5	30,75	367,5	0,88	233 ⁷	6.12

	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	26 ³	1.23
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248 ¹	11.7
	Итого:		20,75	19,4	48,57	508,8	5,8	208 ⁷	
	<i>Итого за I день:</i>		65,29	66,45	240,47	1863,06	45,53		

II день: вторник	Неделя : первая	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46	96 ¹	4.7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	248 ¹	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 ⁵	10.3
	Итого:		13,99	14,64	52,1	412	2,85		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	38 ¹	2.6
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310 ²	7.7
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 ¹	3.4
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 ²	10.1
	Итого :		19,66	26,88	70,63	619,3	16,76		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 ²	10.1
	Итого:		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		

Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9	21 ³	1.16
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255 ²	8.1
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228 ²	12.3
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206 ¹	3.1
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	261 ¹	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 ²	10.1
Итого:			18,04	15,14	53,62	421,8	33,87		
	<i>Итого за II день</i>		60,47	62,14	222,09	1712,3	60,05		

III день: среда	Неделя : первая	
--------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологическ ой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		15,02	27,55	34,78	435,44	1,19		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.2
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	б/н	2.14

2 завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	33,87	142,7	4,0	385 ⁷	1.17
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 ⁴	1.20
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	27 ¹	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291 ²	7.16
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354 ²	12.2
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	376 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	Итого:		17,89	23,73	90,8	636,94	34,47		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин:	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 ³	1.19
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54	117 ²	6.8
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 ²	12.4
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261 ¹	11.6a
	Итого:		20,7	20,28	35,77	417	17,97		
<i>Итого за IV день:</i>			61,99	65,39	238,91	1822,49	61,04		

V день: Пятница	Неделя : первая	
--------------------	-----------------	--

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

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 ¹	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		12,09	18,03	60,05	429,44	3,18		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 ²	1.24
	Суп харчо	250	5,01	5,34	21,46	154	9,07	101 ⁵	2.2
	Котлета говяжья	70	11,92	8,8	11,64	173	-	161 ¹	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	5,08	4,1	14,5	122,4	21,69	84 ⁷	3.10
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		25,27	24,9	97,69	725,71	37,08		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин:	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61	449²	10.9
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	263 ¹	11.4a
	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
	<i>Итого :</i>		13,24	11,24	83,17	481,8	1,81		
<i>Итого за V день:</i>			59,61	59,18	285,26	1891,87	49,41		

VI день: понедельник	Неделя : вторая	
-------------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологич еской карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	207 ⁷	4.16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		10,78	9,29	66,42	393,6	0,22		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.2
	Суп уха со сметаной	250	8,6	8,4	14,3	167	9,11	41 ¹	2.8
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 ¹	7.4
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 ¹	3.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,97	27,54	74,83	647,96	16,06		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 ³	1.19
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306	0,23	128 ¹	6.6
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 ¹	11.7
	<i>Итого:</i>		22,44	17,7	47,02	447,8	16,58		
<i>Итого за VI день:</i>			67,15	59,47	232,21	1746,96	37,72		

VII день: вторник	Неделя : вторая	
----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологич еской карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	-	168 ²	4.13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		14,12	14,96	56,88	437,25	1,36		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 ²	1.5
	Суп молочный с овощами	250	5,65	5,43	16,43	137	9,6	97 ²	2.15
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	82 ²	7.19
	Макаронны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317 ²	4.1
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,1	16,01	88,84	587,32	38,35		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		6,22	13,3	26,36	246,2	0,54		
Ужин :	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26	249 ²	8.2
	Картофель отварной	155	2,65	4,17	24,08	146	21,98	125 ⁷	3.7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1

	Итого:		17,5	12,09	62,27	415,04	41,74		
	<i>Итого за VII день:</i>		62,66	56,9	253,97	1761,38	88,47		

VIII день: Среда	Неделя : вторая	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		15,02	17,55	35,82	435,44	1,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Суп картофельный с клецками	250	4,6	5,68	15,27	119,34	4,28	37 ¹	2.3
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 ¹	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95	191 ¹	4.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		19,66	26,17	86,07	641,1	31,6		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251 ¹	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	9.5

	Итого:		8,04	7,56	27,3	213,9	1,26		
Ужин	Винегрет	200	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	45 ²	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 ¹	1.15
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
Итого:			8,06	20,37	47,58	474,2	22,59		
	<i>Итого за VIII день:</i>		51,73	71,72	215	1835,96	63,65		

IX день: Четверг	Неделя : вторая	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	193	1,95	98 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 ²	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		10,53	15,94	56,94	434,44	2,83		
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35 ²	1.3
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	12	77 ²	2.16
	Запеканка капустная с мясом	200	16,8	16,55	23,95	306	9,47	78 ²	7.21

2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 ¹	1.1
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	39 ¹	2.1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	139 ⁵	8.5
	Картофель отварной	155	1,94	3,62	22,86	143,7	14,25	125 ⁷	3.7
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	Итого:		24,57	20,52	142,72	684,5	33,88		
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	4,2	4,8	5,4	84	1,05	251 ¹	6.4
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458 ²	10.7
	Итого:		8,02	7,35	43,2	274	1,32		
Ужин	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 ⁷	1.14
	Омлет с морковью	105	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96	115 ²	5.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		15,98	21,62	61,16	504,45	3,15		
	<i>Итого за X день:</i>		58,67	64,42	323,56	1929,71	49,06		

XI день: Понедельник	Неделя : третья	3-7 лет	
-------------------------	-----------------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с изюмом	200	6,41	7,5	29,5	209,61	-	89 ²	4.21
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,35	252 ¹	11.13

	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	Итого:		11,3	16,91	65,06	463,05	0,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.2
	Щи «Уральские» со сметаной	250	1,79	4,99	12,48	101,5	18,45	56 ¹	2.22
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 ¹	7.4
	Греча отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	-	186 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	Итого:		17,56	22,92	76,79	634,99	31,34		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Гренка из пшеничного хлеба	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	4 ²	10.1
	Итого:		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	233 ⁷	1.10
	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,22	365,41	0,7	38 ²	6.7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Итого:		28,11	18,34	47,7	466,65	5,64		
<i>Итого за XI день:</i>			65,98	63,18	233,54	1817,61	45,44		

ХII день: Вторник	Неделя : третья	
----------------------	-----------------	--

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

Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками)	200	8,2	11,8	37,8	292	-	168 ²	4.19
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 ²	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	24,62	162,25	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		15,91	21,4	73,73	531,25	1,38		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,41	12	15	к/к	1.25
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81	36 ¹	2.5
	Суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	320 ²	7.22
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	206 ¹	3.1
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого :</i>		21,31	22,9	82,34	623	37,16		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин	Рагу из овощей	200	2,4	17,36	18,26	242	11,06	137 ²	3.6
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	261 ¹	10.6
	Какао с молоком без сахара	180	1,2	1,3	3,4	47	0,99	417 ⁵	11.6a
	<i>Итого:</i>		8,9	23,41	51,16	472,3	12,31		
<i>Итого за XII день</i>			54,9	73,19	252,97	1885,75	57,87		

ХIII день: Среда	Неделя : третья	
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологич еской карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	6 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	1 ²	6.1
	<i>Итого</i>			13,36	16,44	34,42	434,44	1,4	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	34 ¹	2.7
	Жаркое по-домашнему	200	7,3	5,3	14,66	227,3	8,1	153 ¹	7.13
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			13,29	17,21	67,86	560,42	27,05	
Полдник	Йогурт 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	б/н	9.1
	<i>Итого:</i>		7,32	7,2	28,86	258,8	0,54		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112	3,02	256 ⁶	8.9
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228 ²	12.1
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	-	315 ²	4.2
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	248 ¹	11.4
	<i>Итого:</i>			17,32	15,96	66,86	495,44	22,91	
<i>Итого за ХIII день:</i>			52,24	56,88	220,86	1820,42	58,7		

XIV день: Четверг	Неделя : третья	
----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологич еской карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92	171 ²	4.19
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 ¹	11.7
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		14,32	17,41	58,69	448	3,28		
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	368 ²	11.1
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 ⁴	1.20
	Суп лапша с курицей	250	9,04	7,34	13,94	159,6	-	86 ²	2.17
	Рагу овощное	200	3,24	7,36	18,26	242	5,2	621 ⁶	7.17
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,06	18,86	74,82	605,36	25,07		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин:	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 ²	1.5
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	333	2,07	240 ²	6.10
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 ²	8.2
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6

	Итого:		24,55	22,51	53,31	478,38	6,14		
	<i>Итого за XIV день:</i>		63,71	64,44	230,22	1797,94	47,75		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологич еской карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-	173 ⁵	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395 ²	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>			12,1	13,84	74,35	433,44	1,25	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Икра свекольная	60	1,22	4,49	5,32	64,64	8,34	54 ⁷	1.27
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33 ¹	2.10
	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255 ²	8.1
	Овощи в молочном соусе	240	6,77	5,47	19,34	163,2	28,91	84 ⁷	3.8
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,84	21	97,71	669,84	41,91		

Полдник	Кисломолочный продукт «Бифидок»	180	5,04	5,76	6,48	100,8	1,26	251 ¹	6.4
	Лепешка сметанная	80	6,2	8,13	40,26	261,3	-	211 ³	10.16
	Итого :		11,26	13,89	46,74	362,1	1,26		
Ужин:	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 ⁷	1.14
	Картофель запеченный в сметан. соусе	200	4,82	8,14	26,02	196	5,78	151⁷	3.3
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	248 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		9,7	21,42	57,74	425,62	4,83		
<i>Итого за XV день:</i>			58,85	7,22	294,77	1962,32	56,05		

XVI день: Понедельник	Неделя : четвертая	
--------------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	208 ⁷	4.17
	Кофейный напиток с молоком сгущен	180	2	2,3	17	102	0,35	252 ¹	11.13
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 ²	10.2
	Итого:		12,41	14,89	59	425	0,8		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 ¹	1.1
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04	3,24	15,28	114,57	16,31	45 ⁷	2.19

	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	151 ¹	7.12
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	Итого:		25,23	17,36	88,64	612,57	41,22		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Пряники	40	2,6	3	28,8	152,6	-	б/н	9.4
	Итого:		7,82	7,5	36	242,6	1,26		
Ужин	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,05	6,96	51,8	2,88	26 ³	1.23
	Запеканка творожно-морковная	150	17	15	22,8	300	2,13	240 ²	6.11
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 ²	12.3
	Какао с молоком без сахара	180	1	1,3	1,04	42,24	1,2	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		22,09	18,82	52,29	522,64	6,21		
	<i>Итого за XVI день:</i>		68,5	58,64	254,16	1874,13	56,29		

XVII день: Вторник	Неделя : четвертая	
-----------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологич- еской карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 ¹	4.8
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	261 ²	11.11
	Бутерброд с сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 ⁵	10.3
	Итого:		14,26	18,19	56,11	423	3,31		

2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 ²	1.5
	Суп молочный с рисом	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43 ¹	2.13
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4	321 ²	7.18
	Овощное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	322 ²	3.1
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	Итого:		26,82	18,93	83,26	617,6	30,12		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин :	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 ²	1.24
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	11,2	10,1	28,5	237	1,34	151 ¹	8.11
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	392 ¹	11.3
Итого:			11,8	16,1	45,44	356,71	5,97		
	<i>Итого за XVII день:</i>		61,66	58,7	230,55	1656,51	46,42		

XVIII день: Среда	Неделя : четвертая	
----------------------	--------------------	--

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

						(ккал)			еской карты
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		15,02	17,55	35,78	435,44	1,04		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9	21 ³	1.16
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	250	2,8	3,2	10,02	74,5	31,24	40 ²	2.21
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 ¹	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95	315 ²	4.4
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,29	22,75	87,03	630,5	65,49		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин	Сельдь малосоленая	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 ¹	1.15
	Салат из картофеля и зелёным горошком, яйцом «Зимний»	200	9	10,4	14	232	55,6	25 ³	1.17
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	<i>Итого:</i>		14,3	16,9	26,89	391	56,63		
<i>Итого за XVIII день:</i>			55,57	62,14	194	1716,14	75,88		

XIX день: Четверг	Неделя : четвертая	
----------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологичес кой карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	4,08	33,38	193	1,95	98 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.12
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		12,18	13,6	66,3	435,44	3,18		
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	1,88	3,8	2,85	53,12	3,28	35 ²	1.3
	Бульон с яйцом , гренками	250	5,47	2,55	12,93	75,9	0,47	35 ⁶	2.20
	Суфле куриное с рисом	70	11,8	11,6	3,2	164	-	311 ²	7.6
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 ¹	3.4
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		25,25	23,93	69,03	577,82	6,11		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	38 ²	1.10
	Крупеник с творогом	200	17,0	15,0	22,8	300	2,13	377 ²	6.13
	Сметанный соус	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019	354 ²	12.3
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19	261 ²	11.6a
	<i>Итого:</i>		20,09	18,44	32,74	385,59	7,09		
<i>Итого XIX за день:</i>			66,3	61,63	211,47	1738,05	39,21		

XX день: Пятница	Неделя : четвертая	
---------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологич- еской карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-	173 ⁵	4.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 ²	10.2
	Итого:		10,5	12,12	68,72	377	1,19		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.1
	Суп «Полевой»	250	8,54	9	21,8	202	8,2	79 ²	2.10
	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	13,6	8,3	13,9	184,3	-	23 ²	8.8
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ⁷	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	Итого:		25,93	21,47	78,1	593,96	14,3		
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-	461 ⁷	10.15
	Итого:		10,12	10,59	41,34	300,7	1,26		
Ужин	Запеканка овощная	200	6	11	24,7	203	1,3	82 ⁷	3.8
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019	354 ²	12.2
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		9,55	15,45	41,99	331,05	2,49		
Итого за XX день:			57	59,63	248,38	1674,03	26,04		

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

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

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

Сборник рецептов кулинарных блюд и изделий 2010г.

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

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ЗАКАЗЧИК:
