

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СШ № 30  Савельева Л.А.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ЛИМАН»  Митрякова А.И.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

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. и 2015 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.: ДеЛи принт, 2011.

1 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	150	4,47	4,1	12,8	106,8	0,7	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	414
	<i>Итого:</i>		345	11,32	13,2	46,55	357,6	1,6
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)	30	0,4	1,8	1,1	28,2	2,85	34
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	150	1,2	4,1	5,2	53,3	13,3	73
	Плов с мясом птицы	160	16,3	14,9	27,1	309,4	0,8	321
	Кисель	150	0,16	0,01	26,4	106,5	0,1	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>		520	20,25	21,14	72,4	562,0	17,05
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	<i>Итого:</i>	180	6,2	9,0	27,0	215,2	1,2	
Ужин	Сырники с морковью	120	16,9	13,8	25,3	294	0,8	247
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Салат из яблок с изюмом	30	0,3	0,3	2,4	25,9	1,9	(сб. 011)
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>	330	17,8	15,5	41,67	390,35	2,81	
Итого за 1 день:		1475	56,07	58,84	197,72	1567,55	24,66	

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

Прием пищи	Каша геркулесовая молочная	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,8	4,6	1,4	147,8	-	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	<i>Итого</i>	335	8,62	10,5	28,44	334,6	0,9	
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	30	0,4	1,8	2,0	26,2	3,3	37
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,4	2,85	6,96	45,8	3,9	86
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,6	6,1	1,9	94,5	0,3	293
	Греча отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	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>	530	17,39	14,98	68,16	472,1	9,6	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	
	<i>Итого:</i>	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,2	
Ужин	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,8	111,0	0,1	229
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	120	2,2	4,9	12,7	103,1	8,8	362
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>	350	9,12	12,64	42,94	288,2	8,92	
Итого за III день:		1515	43,43	49,22	182,54	1400,1	21,9	

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	150	2,4	2,9	19,5	114,8	1,0	182
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	355	11,42	12,63	52,41	366,1	2,27	
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	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	
	Борщ со сметаной на м/б-не	150	1,2	4,1	7,35	78,0	6,2	63
	Запеканка картофельная с куриным мясом	120	9,1	7,1	19,3	177,8	2,9	308
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	<i>Итого:</i>	500	12,72	14,74	58,75	424,1	19,11	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450
	<i>Итого:</i>	200	8,15	8,86	33,24	245,2	1,2	
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	0,06	203
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>	330	8,28	9,1	55,77	338,75	0,27	
<i>Итого за IV день:</i>		<i>1485</i>	<i>30,87</i>	<i>45,63</i>	<i>231,17</i>	<i>1504,15</i>	<i>27,05</i>	

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

Пятница									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным.	150	2,2	3,7	27,2	150,9		199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого</i>	345	7,8	10,1	61,64	370,9			
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	30	0,3	3	2,5	38,3	2,3	42	
	Суп харчо	150	3,15	3,3	13,4	96,2	5,7	101	Сб. 2011
	Котлета из куриного мяса	60	11,2	2,5	9,4	102,8	-		
	Овощи тушеные в сметанном соусе	110	2,2	3,3	8,9	73,7	5,9	350/372	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	<i>Итого:</i>	<i>515</i>	17,94	12,38	59,2	420,9	15,3		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	<i>Итого:</i>	190	6,88	5,08	26,12	180,2	1,2		
Ужин:	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай без сахара	150	0,06	0,08	0,3	2,16	0,1		
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	11,96	11,18	73,2	439,76	1,4		
Итого за V день:		<i>1560</i>	38,73,08		230,26	1454,16	19,9		
VI день: Неделя: вторая									

понедельник										
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199		
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-			
	<i>Итого:</i>	340	9,28	7,0	56,2	380,8	1,3			
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 95	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,4	1,8	2,5	28,2	2,9	34		
	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5,0	8,6	100,3	5,5	95		
	Фрикадельки из филе птицы	30/30	10,8	0,9	5,2	71,3	-	325		
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330		
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,01	20,8	80,8	0,3			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-			
	<i>Итого:</i>	530	21,32	11,27	74,8	481,1	8,7			
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420		
	Гренка из хлеба пшеничного	20	2,5	0,32	15,2	73,64	-	123		
	<i>Итого:</i>	170	6,7	5,12	21,2	157,84	1,2			
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42		
	Крупеник с творогом	120	14,48	10,48	26,8	259,2	0,3	200		
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369		
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411		
	<i>Итого:</i>	330	15,48	13,68	42,67	355,55	0,51			
Итого за VI день:		1470	53,28	37,07	204,97	1417,69	13,71			
VII день: вторник										
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 со сл. маслом и сахаром	150	1,5	3,0	20,3	115,5		199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого:</i>	<i>345</i>	7,4	9,8	53,24	332,8	1,2		
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 яблоком	30	0,33	1,6	3,4	29,01	2,8	36	
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	150	2,0	3,6	10,3	72,9	3,5	91	
	Курица тушеная в соусе	60	7,5	2,3	2,4	60	0,3	318	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	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>	<i>530</i>	17,82	11,73	73,4	467,51	6,9		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	<i>Итого:</i>	<i>180</i>	7,02	6,6	26,1	191,9	1,2		
Ужин	Винегрет	70	1,9	7,8	11,8	132,7	14,3	46	
	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,7	95,3	0,12	229	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
Итого:		310	9,48	15,66	32,7	319,2	14,44		
Итого за VIII день:		1465	42,22	43,79	195,54	1353,81	25,74		
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	150	3,4	3,1	23,3	136,5	1,5	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	<i>Итого:</i>	345	9,0	9,5	57,74	356,5	1,5	
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	30	0,4	0,06	3,5	15,7	1,4	42
	Суп картофельный на курином бульоне	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	83
	Запеканка капустная с мясом	120	10,7	12,9	13,5	212,8	28	166
	Кисель	150	0,16	0,01	26,4	106,6	0,1	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>	480	15,05	16,2	66,1	462,9	36,7	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452
	<i>Итого:</i>	200	7,84	11,06	32,96	263,2	1,2	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,5	21
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>		21,2	13,0	53,77	403,05	11,71	
		360						
Итого IX за день:		1485	53,59	49,76	220,67	1528,05	53,11	

Х день: Пятница	Неделя: вторая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого:</i>	345	9,3	10,6	56,24	357,6	1,3		
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	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150	3,2	2,9	9,9	77,9	6,6	89	
	Котлеты рыбные	50	6,4	2,1	4,4	61,6	0,1	271	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	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>	530	14,99	11,03	64,8	415,5	22,8		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	<i>Итого:</i>	210	8,0	7,4	43,8	274,2	1,26		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74,2	1,2	413	
	<i>Итого:</i>	330	14,1	13,05	84,8	511,8	2,5		
Итого за X день:		1515	46,89	42,08	259,74	1601,5	29,86		

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.	150	2,4	2,9	19,5	114,8		182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого:</i>	345	8,0	9,3	53,94	334,8			
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	30	0,4	1,5	2,6	26,3	10,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	150	1,26	5,0	5,2	53,3	13,3	73	
	Тефтели мясные	30/30	4,3	4,8	5,6	82,5	0,3	303	
	Греча отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого:</i>	530	12,74	15,56	68,3	454,3	24,3		
	Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
Гренка из пшеничного хлеба		40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
<i>Итого:</i>		190	9,1	5,43	36,4	231,48	1,2		
Ужин	Салат из моркови и яблок	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	41	
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	<i>Итого:</i>	310	19,01	14,27	47,0	373,6	2,52		
Итого за XI день:		1475	49,35	44,56	215,74	1436,58	30,02		

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

Прием пищи	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическа	Витами	№
------------	--------------	-------	----------------------	---------------	--------	---

	блюда	порции	Б	Ж	У	я ценность (ккал)	н С	рецептуры	
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	150	6,1	7,3	28,8	204,8	1,1	194	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	<i>Итого:</i>	355	14,36	17,37	56,32	455,35	2,49		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Огурец соленый	30	0,3	0,06	1,4	12,0	4,3		
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	150/10	4,4	3,4	15,9	112,6	3,5	87	
	Суфле из отварного мяса (куриное)	60	10,26	5,3	1,8	96	0,02	327	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого :</i>	550	19,74	12,92	64,7	455,6	21,02		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96			
	<i>Итого:</i>	190	6,88	5,08	26,12	180,2	1,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	<i>Итого:</i>	330	11,9	11,1	82,9	477,6	1,32		
Итого за XII день:		1525	53,38	46,47	240,14	1611,15	28,03		

XIII день: Среда		Неделя: третья								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					

Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150	1,5	3,0	20,3	115,5		199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого</i>	345	7,1	9,4	54,74	335,5			
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 маслом растительным	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34	
	Свекольник со сметаной	150	1,6	4,0	8,9	78,9	5,3	64	
	Жаркое по-домашнему	160	20,0	5,4	15,9	180,7	1,4	292	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	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>	520	24,49	11,63	60,7	438,2	9,9		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	<i>Итого:</i>	185	6,3	7,5	27,3	251	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	2,2	2,7	26,3	21,9,7		
	Котлета рыбная любительская	50	6,7	2,1	5,4	67,5	1,7	272	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	12,2	49,5	2,8	412	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	42,7			
	<i>Итого:</i>	400	11,82	9,17	60,4	357,65	14,9		
Итого за XIII день:		1550	50,21	37,7	213,24	1424,75	28,0		
XIV день: Четверг		Неделя: третья							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетич еская	Витами н С	№ рецептуры
------------	-----------------------	-----------------	----------------------	--------------------	---------------	----------------

			Б	Ж	У	ценность (ккал)			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	183 172,7	2,4		
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-	
	<i>Итого:</i>	435	13,76	15,07	53,92	423,25	3,79		
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 витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	22 ^а	С6.2011
	Суп лапша с курицей	150	1,5	3,1	7,3	63,8	0,3	94	
	Голубцы ленивые с куриным мясом	130	11,4	7,3	16,4	177,9	16,2	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,0	9,2	39,2	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого:</i>	490	15,58	12,56	45,8	358,3	26,5		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	190	9,1	5,43	36,4	195,48	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	30	0,3	0,2	2,8	26,1	1,7	45	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,3	5,9	39,9	242,4	0,06	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	<i>Итого:</i>	330	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1		
Итого за XIV день:		1545	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	Витамины и С	№ рецептуры
------------	-----------------------	-----------------	----------------------	----------------	-----------------	----------------

			Б	Ж	У	ценность (
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого</i>	345	9,0	9,5	57,74	356,5			
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	30	0,7	1,4	3,6	18,0	2	55	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,6	4,1	10,4	85,5	7,3	82	
	Тефтели из рыбы паровые	50	7,7	0,6	4,4	47,5	0,04	276	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	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>	530	14,79	10,33	65,5	394,9	23,64		
	Полдник	Кисломолочный продукт		4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
Булочка домашняя		50	3,6	6,3	26,9	178,6	-		
<i>Итого :</i>		200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21	
	Котлета куриная	60	11,2	2,5	9,4	105,8	-	322	
	Гречка отварная со слив. маслом	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	380	19,08	8,96	56,2	378,5	9,72		
Итого за XV день:		1555	51,17	39,89	221,54	1434,2	36,56		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)
--	----------------------	--------------------------------

Дни по меню	Б	Ж	У	
1 день	56,07	58,84	197,72	1567,53
2 день	46,6	45,96	192,57	1395,52
3 день	43,43	49,22	182,54	1400,1
4 день	30,87	45,63	231,17	1504,15
5 день	45,08	38,74	230,26	1454,16
6 день	53,28	37,07	204,97	1417,69
7 день	49,49	52,07	203,62	1484,9
8 день	42,22	43,79	195,54	1353,81
9 день	53,59	49,76	220,67	1528,05
10 день	46,89	42,08	259,74	1601,5
11 день	49,35	44,56	215,74	1436,58
12 день	53,38	46,47	240,14	1611,15
13 день	50,21	37,7	213,24	1424,75
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	51,17	39,89	221,54	1434,2
Итого за весь период:	726,9	680,4	3247	22270,3
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	48,5	45,4	216,5	1484,7
Белки—42г, жиры- 47,0г, углеводы - 203 г, энергетическая ценность -1400 ккал	Выше на 15,5%	Ниже на 3,4 %	Выше на 6,6%	Выше на 6,1%