



Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад № 162

Лебедева Н.В.

Приказ № 300 от 07.10.2022 г.

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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

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

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

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	168	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	248	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	1,6,7	
	<i>Итого:</i>	355	12,42	12,83	56,3	387,7	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	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	41	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,8	2,8	10,4	80,9	4,9	88	
	Суфле куриное	50	7,25	9,3	1,5	118,6	0,1	327	
	Капуста тушеная	110	2,64	4,0	7,9	90,1	0,04	200	
	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>	520	14,38	18,33	54,28	467,4	6,54		
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	251	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1	
	<i>Итого:</i>	190	8,08	7,16	32,15	225,2	1,2		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	30	0,3	1,3	1,74	19,02	6,9	21	
	Котлета рыбная	50	7,2	2,3	4,9	69,3	0,2	271	
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	312	
	Чай черн. с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	392	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
Итого:		420	11,22	7,64	39,74	272,82	21,62		
<i>Итого за II день</i>		1575	46,6	45,96	192,57	1395,52	32,87		

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	-	93	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	395	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	1	
	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	55	
	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	313	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	376	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	1	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0		1	
	<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	251	
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	424	
	<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	215	
	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		1	
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	392	
	<i>Итого:</i>	350	9,12	12,64	42,94	288,2	8,92		
	<i>Итого за III день:</i>	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	88	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	248	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	1,6,7	
	<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	354	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	3976	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		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	251	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1	
	<i>Итого:</i>	190	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	41	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	0,06	250	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	392	
	<i>Итого:</i>	330	8,28	9,1	55,77	338,75	0,27		
<i>Итого за IV день:</i>		1355	30,87	45,63	231,17	1504,15	27,05		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и 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	168
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	248
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1
	<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	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,4	1,8	2,5	28,2	2,9	33
	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	-	315
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,01	20,8	80,8	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	1
	<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	251
	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	41
	Крупеник с творогом	120	14,48	10,48	26,8	259,2	0,3	377
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	492
	<i>Итого:</i>	330	15,48	13,68	42,67	355,55	0,51	
<i>Итого за VI день:</i>		1470	53,28	37,07	204,97	1417,69	13,71	

VII день: вторник		Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,7	93	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	1,6,7	
	<i>Итого:</i>	355	12,26	13,57	43,12	362,15	0,89		
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	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	52	
	Суп овощной на курином бульоне	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	899	
	Печень тушеная в сметане	30/30	7,7	4,5	5,4	91,6	17,9		сб. 2011г.
	Макаронные отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	-	309	
	Кисель	150	0,16	0,01	26,4	106,6	0,1	233	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		1	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	1	
	<i>Итого:</i>	540	16,65	13,04	78,3	486,6	28,1		
	Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	251
Вафли		40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
<i>Итого:</i>		190	5,5	16,5	31,1	289,8	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	45	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276	
	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	312	
	Чай с сахаром	180	0	0	10	40	0,02	393	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	1	
	<i>Итого:</i>	430	14,58	8,96	41,0	303,9	25,02		
<i>Итого за VII день:</i>		1615	49,49	52,07	203,62	1484,9	57,21		

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	150	1,5	3,0	20,3	115,5		173	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	248	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого:</i>	<i>345</i>	<i>7,4</i>	<i>9,8</i>	<i>53,24</i>	<i>332,8</i>	<i>1,2</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>		
Обед	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,6	3,4	29,01	2,8	35	
	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	313	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	376	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	1	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	1	
	<i>Итого:</i>	<i>530</i>	<i>17,82</i>	<i>11,73</i>	<i>73,4</i>	<i>467,51</i>	<i>6,9</i>		
	Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	251
		Булочка домашняя	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
<i>Итого:</i>		<i>180</i>	<i>7,02</i>	<i>6,6</i>	<i>26,1</i>	<i>191,9</i>	<i>1,2</i>		
Ужин	Винегрет	70	1,9	7,8	11,8	132,7	14,3	45	
	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,7	95,3	0,12	215	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	393	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	1	
Итого:		310	9,48	15,66	32,7	319,2	14,44		
<i>Итого за VIII день:</i>		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	98	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	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	41	
	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	233	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		1	
	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	251	
	Сушка	50	3,64	6,26	26,96	179	-	424	
	<i>Итого:</i>		200	7,84	11,06	32,96	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,5	45	
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	230	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	392	
	<i>Итого:</i>			21,2	13,0	53,77	403,05	11,71	
<i>Итого IX за день:</i>		360							
<i>Итого IX за день:</i>		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)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н 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	168	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	248	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого:	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	52	
	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	312	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	376	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		1	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	1	
	Итого:	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	251
Хлеб пшеничный		40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
Итого:		190	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	449	
	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74,2	1,2	413	
	Итого:	330	14,1	13,05	84,8	511,8	2,5		
Итого за X день:		1495	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)	Витам ин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	150	2,4	2,9	19,5	114,8		88	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	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	45	
	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	313	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	376	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		1	
	<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	251	
	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	38	
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	233	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	392	
	<i>Итого:</i>	310	19,01	14,27	47,0	373,6	2,52		
<i>Итого за XI день:</i>		1475	49,35	44,56	215,74	1436,58	30,02		

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	150	6,1	7,3	28,8	204,8	1,1	168	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	248	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	1,6,7	
	<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	312	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	376	
	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	251	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		1	
	<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	449	
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	392	
	<i>Итого:</i>	330	11,9	11,1	82,9	477,6	1,32		
<i>Итого за XII день:</i>		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)			Энергетическая 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		177	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого</i>	<i>345</i>	<i>7,1</i>	<i>9,4</i>	<i>54,74</i>	<i>335,5</i>			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	52	
	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	376	
	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>520</i>	<i>24,49</i>	<i>11,63</i>	<i>60,7</i>	<i>438,2</i>	<i>9,9</i>		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	251	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	<i>Итого:</i>	<i>185</i>	<i>6,3</i>	<i>7,5</i>	<i>27,3</i>	<i>251</i>	<i>1,2</i>		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	45	
	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	-	315	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	12,2	49,5	2,8	264	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	42,7			
	<i>Итого:</i>	<i>400</i>	<i>11,82</i>	<i>9,17</i>	<i>60,4</i>	<i>357,65</i>	<i>14,9</i>		
<i>Итого за XIII день:</i>		<i>1550</i>	<i>50,21</i>	<i>37,7</i>	<i>213,24</i>	<i>1424,75</i>	<i>28,0</i>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	172,7	2,4	168	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	248	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-1,67	
	<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 ⁴	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	376	
	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	251	
	Булочка домашняя	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	38	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,3	5,9	39,9	242,4	0,06	250	
	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	392	
	<i>Итого:</i>	330	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1		
<i>Итого за XIV день:</i>		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 ценность (Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	168	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	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	54	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,6	4,1	10,4	85,5	7,3	82	
	Рыба запеченная в омлете	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	312	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	372	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		1	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	1	
	<i>Итого:</i>	530	14,79	10,33	65,5	394,9	23,64		
	Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	251
Гренки		50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	424	
<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	20	
	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	313	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	392	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	380	<i>19,08</i>	<i>8,96</i>	<i>56,2</i>	<i>378,5</i>	9,72		
<i>Итого за XV день:</i>		1555	51,17	39,89	221,54	1434,2	36,56		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	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%



Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад № 162

Лебедева Н.В.

Приказ № 300 от 07.10.2022 г.

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

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

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

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

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

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

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	43	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		1	
	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	395	
	<i>Итого:</i>		427	11,32	13,2	46,55	357,6	2,07	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	33	
	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	233	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		1	
	<i>Итого:</i>		670	24,82	27,59	93,48	714,65	23,54	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	251	
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-		
	<i>Итого:</i>	210	7,0	9,9	28,2	132,0	1,2		
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	233	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354	
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	26	
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
	<i>Итого:</i>		420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97	
Итого за І день:		1827	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78		

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		88	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	1,6,7	
	<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	354	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	3976	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		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	251	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1	
	<i>Итого:</i>	220	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	41	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	250	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
	<i>Итого:</i>	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44		
Итого за IV день:		1785	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепт уры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	168	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	<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	33	
	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	-	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	376	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	1	
	<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	251	
	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	41	
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	377	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	492	
	<i>Итого:</i>	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78		
<i>Итого за VI день:</i>		1840	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05		

<p>VII день: вторник</p>	<p>Неделя: вторая</p>	
------------------------------	-----------------------	--

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	93	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	1,6,7	
	<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	52	
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	899	
	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	-	309	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	233	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		1	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	1	
	<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	251	
	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	45	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	312	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	393	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	1	
	<i>Итого:</i>	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08		
<i>Итого за VII день:</i>		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		173
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	<i>427</i>	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	<i>100</i>	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	35
	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	313
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	1
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	1
	<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
Булочка домашняя		50	3,64	6,26	26,96	179	-	424
<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	45
	Омлет натуральный	75	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	215
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	393
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1
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	98	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	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	41	
	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	233	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	
	<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	251	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
		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	45	
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	230	
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	354	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	392	
	<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		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	168	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	<i>427</i>	<i>11,1</i>	<i>13,71</i>	<i>66,55</i>	<i>435,2</i>	<i>1,63</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	52	
	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	312	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		1	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	1	
	<i>Итого:</i>	<i>680</i>	<i>19,39</i>	<i>14,83</i>	<i>81,7</i>	<i>541,95</i>	<i>30,66</i>		
	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	251
Хлеб пшеничный		40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
<i>Итого:</i>		<i>240</i>	<i>8,8</i>	<i>8,3</i>	<i>45</i>	<i>291</i>			
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	449	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<i>17,97</i>	<i>16,53</i>	<i>107,41</i>	<i>648,1</i>	<i>2,8</i>		
<i>Итого за X день:</i>		<i>1857</i>	<i>57,76</i>	<i>53,57</i>	<i>310,76</i>	<i>1958,65</i>	<i>38,35</i>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0		88	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	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	45	
	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	-	313	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		1	
	<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	251	
	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	38	
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	233	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	392	
	<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	168	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	1,6,7	
	<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	
	<i>Итого</i>	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	312	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376	
	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	251	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		1	
	<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	449	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	392	
	<i>Итого:</i>	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65		
Итого за ХII день:		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58		

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

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	168	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-1,6,7	
	<i>Итого:</i>	435	16,16	17,27	65,35	498,25	4,83		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	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	376	
	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	251	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	424	
	<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	38	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	250	
	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	392	
	<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	-	168	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	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..	54	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	312	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	372	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		1	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	1	
	<i>Итого:</i>	660	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21		
	Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	251
Гренка из хлеба пшеничного		40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
<i>Итого :</i>		260	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	20	
	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	-	313	
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	392	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	460	24,02	11,65	70,7	483,55	4,73		
<i>Итого за XV день:</i>		1907	63,9	51,33	268,95	1793,2	38,14		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	63,95	71,47	214,86	1744,4
2 день	58,87	58,58	240,2	1719,9
3 день	53,94	67,93	220,65	1775,2
4 день	48,52	55,89	269,68	1782,65
5 день	55,64	50,46	281,63	1807,64
6 день	68,61	48,17	262,3	1757,53
7 день	58,13	60,64	231,49	1706,0
8 день	51,74	56,84	242,05	1793,35
9 день	60,27	53,72	255,3	1758,17
10 день	57,76	53,57	310,76	19,58,65
11 день	56,3	57,97	249,25	1679,38
12 день	63,9	55,68	289,36	1932,7
13 день	61,2	48,61	242,15	1711,29
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	63,9	51,33	268,95	1793,2
Итого за весь период:	878	839,9	3816	26576,24
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	58,5	56,0	254,4	1772,0
Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	Выше на 7,7%	Ниже на 6,7 %	Ниже на 2,7%	Ниже на 1,5%