

## 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.Тугельян, 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.

(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование	Macca	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая	Витамин	No
	блюда	порции	Б	Ж	y	ценность (ккал)	С	рецептур ы
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	150	4,47	4,1	12,8	106,8	0,7	43
	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	395
	Итого:	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	33
	Щи на мясном б-не со сметаной	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	233
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0		
	Итого:	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	251
	Печенье	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	Итого:	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	233
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354
	Салат из яблок с изюмом	30	0,3	0,3	2,4	25,9	1,9	26
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	392
	Итого:	330	17,8	15,5	41,67	390,35	2,81	
	Итого за I день:	1475	56,07	58,84	197,72	1567,55	24,66	

II день: вторник	Неделя: первая	
Бтории		

Прием пищи	Наименование	Macca	Пищен	вые вещест	тва (г)	Энергетич	Витами	№	
	блюда	порции	Б	Ж	У	еская	н С	рецептуры	
						ценность	нС	рецептуры	
Завтрак	Каша пшенная 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	
	Итого:	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		
05	C	30	0.4	1,8	1.00	25,9	0.1	41	
Обед	Салат из моркови с раст. маслом Суп вермишелевый на курином бульоне	150	0,4 1,8	2,8	1,98 10,4	80,9	0,1 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	0,1	200	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	150	0,99	0,18	5,1	25,6	1,4	390	
	Хлеб пшеничный	15		,		39,0			
			1,2	0,15	7,5		( 5 1		
	Итого :	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	
	Итого:	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		
	Итого за II день	1575	46,6	45,96	192,57	1395,52	32,87		

|--|--|

Прием пищи	Каша геркулесовая молочная	<b>Масса</b> порции	Пище	вые вещесті	ва (г)	Энергетич еская	Витами		
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	н С	рецептуры	
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	
	Итого	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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		

Прием	Наименование	Macca	Пище	евые вещест	гва (г)	Энергетич	D	3.0	
пищи	блюда	порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	330	8,28	9,1	55,77	338,75	0,27		
	Итого за IV день:	1355	30,87	45,63	231,17	1504,15	27,05		

V день: Пятница

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетичес кая	Витами	No	
	блюда	порции	Б	Ж	У	кая ценность (ккал)	н С	рецептуры	
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным.	150	2,2	3,7	27,2	150,9		173	
	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	
	Итого	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	105,8	-	322	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	110	2,2	3,3	8,9	73,7	5,9	84	
	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	
	Итого:	515	17,94	12,38	59,2	420,9	15,3		
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	
	Итого:	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 без сахара	150	0,06	0,08	0,3	2,16	0,1	263	
	Итого:	410	11,96	11,18	73,2	439,76	1,4		
	Итого за V день:	1560	45,08	38,74	230,26	1454,16	19,9		

VI день:
понедельник

Прием пищи	<b>Наименование</b> блюда	Масса порции	Пиш	евые вещес	гва (г)	Энергетич еская	Витами	№	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	н С	рецепт уры	
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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	,	
	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	-	0 = 0	
	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	Нелепя: вторая								
Прием пищи	Наименование	Macca	Пищевые вещества (г)			Энергетич	T.	3.0	
	блюда	порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с мас	лом 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, сыр	оом 40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	1,6,7	
	Итого:	355	12,26	13,57	43,12	362,15	0,89		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленно для детского питания	рго выпуска 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 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. 2011
	Макароны 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	
	Итого:	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	-		
	Итого:	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	
	Итого:	430	14,58	8,96	41,0	303,9	25,02		
	Итого за VII день:	1615	49,49	52,07	203,62	1484,9	57,21		

VIII день:	
Среда	

Прием пищи	Наименование	Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин С	No	
	блюда	порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептур ы	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и	-						173	
<b>F</b>	сахаром	150	1,5	3,0	20,3	115,5			
	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	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	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	
	Итого:	530	17,82	11,73	73,4	467,51	6,9		
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	-		
	Итого:	180	7,02	6,6	26,1	191,9	1,2		
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		
	Итого за VIII день:	1465	42,22	43,79	195,54	1353,81	25,74		

IX день: Четверг

Прием         Наименование         М           пищи         блюда         по			Пище	евые вещес	тва (г)	Энергетич еская	Витами	No	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	н С	рецептуры	
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	
	Итого:	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	
	Итого	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			
	Итого:	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	<b>50</b> 200	3,64 <b>7,84</b>	6,26 <b>11,06</b>	26,96 <b>32,96</b>	179 <b>263,2</b>	1,2	424	
			,	Í	Í	,	Í		
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	
	Итого:	360	21,2	13,0	53,77	403,05	11,71		
	Итого IX за день:	1485	53,59	49,76	220,67	1528,05	53,11		

Х день:	Hawaya, propag
Пятница	Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование	Macca	Пищ	евые вещес	гва (г)	Энергетич			
	блюда	порции	Б	Ж	У	еская	Витами	№	
						ценность	н С	рецептуры	
	TO THE STATE OF TH					(ккал)			
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным	4.70	2.4	• •		1.10.0	0.1	1.00	
	(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		
	Сок плодово-ягодный промышленного								
2 завтрак	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	Выход	Пищев	ые веществ	а (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витам	No	
	блюда	блюда	Б	Ж	У		ин С	рецептуры	
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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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		

|--|

Прием пищи	Наименование	Macca	Пище	евые веще	ства (г)	Энергетическая	Витамин	No	
	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры	
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и	150	6,1	7,3	28,8	204,8	1,1	168	
-	сл. маслом						·		
	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	
	Итого:	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	
	ИТОГО	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 гренками	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			
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин	No	
	блюда	порции	Б	Ж	y	ценность (ккал)	С	№ рецептуры	
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	•
	Итого	345	7,1	9,4	54,74	335,5			
2	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска	100	0,5	_	10.1	42.4	2,0	418	
2 завтрак	для детского питания		,	-	10,1	42,4	ŕ	410	
	Итого	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	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	-		
	Итого:	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	251	
, ,	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	Итого:	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	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			
	Итого:	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:
Чез	гверг

Неделя: третья

Прием пищи	Наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетич			
	блюда	порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
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	-1,6,7	
	Итого:	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	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	224	Сб.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			
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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:	11
Пятница	Неделя: третья

Прием пищи	<b>Наименование</b> блюда	Масса порции	1 7		Энергетичес кая	Витами	No		
			Б	Ж	У	ценность (	н С	рецептуры	
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с сахаром и						-	168	
	маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5			
	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	
	Итого	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	
	Итого	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	-		
	Итого:	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

	Π	Іищевые вещества	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 -	Выше на 15,5%	Ниже на 3,4 %	Выше на 6,6%	Выше на 6,1%		
203 г, энергетическая ценность -1400	221110 111 10,0 / 0	11usice iiu 5,7 /0	Doime nu 0,0/0	Doime 114 0,1 /0		
ккал						

МБДОУ Летский сававедующий 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.

I день: понедельник

Неделя: первая

Наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая	Витамин	№
блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептур ы
ный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	43
ичный	30	2,4	0,30	15,0	78		1
вочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	10	2,32	2,95	-	36		7
напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	395
	427	11,32	13,2	46,55	357,6	2,07	
во-ягодный промышленного выпуска для итания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
веклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	33
ном б-не со сметаной свеж. Капустой,	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73
ом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321
	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	233
ой	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1
ичный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		1
	670	24,82	27,59	93,48	714,65	23,54	
очный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	251
ром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	210	7,0	9,9	28,2	132,0	1,2	
морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	233
чный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354
блок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	26
й с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392
Итого:	420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97	
Итого за I день:	1827	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78	
	Итого:	Итого: 420	Итого: 420 22,28	Итого: 420 22,28 19,3	Итого: 420 22,28 19,3 52,47	Итого: 420 22,28 19,3 52,47 497,75	Итого: 420 22,28 19,3 52,47 497,75 4,97

II день:	Цанана: направ	
вторник	Неделя: первая	

блюда  Каша пшенная молочная с маслом сливочным Какао с молоком  Бутерброд с маслом сливочным, сыром Итого:	порции 200 <b>180</b>	<b>Б</b> 4,5	Ж	У	еская	Витами н С	№ рецептуры	
Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным, сыром	180	4,5						
Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным, сыром	180	4,5			ценность	n e		
Бутерброд с маслом сливочным, сыром			4,1	31,0	182	-	168	
		3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
Mmozo:	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	1,6,7	
vimoco.	435	14,12	14,33	66,6	451	1,51		
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		
Conet us Maskabu a most Masilan	50	0.6	2.05	2 2	12.2	0.24	<i>A</i> 1	
, ,								
* * * * *								
						1,72	370	
*								
Итого:	680	19,78	25,93	70,83	619,6	8,75		
Vyonovonovny iž vonymov o v n v 2 5 2 20/	190	5.0	5.7	7.2	101.0	1.2	251	
							1	
			·				1	
Итого.	220	0,00	8,00	33,35	242	1,2		
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	271	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	312	
Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	480	15,59	10,62	52,32	365,9	30,02		
Итого за II день	1895	58,87	58,58	240,2	1719,9	43,48		
	детского питания итого  Салат из моркови с раст. маслом Суп вермишелевый на курином бульоне Суфле куриное Капуста тушеная Компот из яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:  Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2% Хлеб пшеничный Итого:  Салат из свежей капусты со свеклой Котлета рыбная Пюре картофельное Чай черн. с сахаром Хлеб ржаной	Детского питания   100	Детского питания   100   0,5	Детского питания   100   0,5   - 100   0,05   0,6   3,05   3,05   3,07   0,00   0,15   13,03   3,6   3,48   0,15   13,03   3,6   3,48   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,16   0,20   0,24   0,24   0,24   0,24   0,24   0,24   0,24   0,25   0,24   0,25   0,24   0,25   0,2	Детского питания   100   0,5   - 10,1     итого   100   0,5   - 10,1     Салат из моркови с раст. маслом   50   0,6   3,05   3,3     Суп вермишелевый на курином бульоне   200   2,35   3,77   13,89     Суфле куриное   70   10,15   13,03   2,14     Капуста тушеная   130   3,6   5,48   10,82     Компот из яблок   180   0,16   0,16   23,88     Хлеб ржаной   20   1,32   0,24   6,8     Хлеб пшеничный   20   1,6   0,2   10,0     Итого :   680   19,78   25,93   70,83     Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%   180   5,0   5,7   7,2     Хлеб пшеничный   40   2,68   0,28   20,12     Итого:   220   8,88   8,06   33,35     Салат из свежей капусты со свеклой   50   0,46   2,2   2,9     Котлета рыбная   70   10,09   3,26   6,79     Пюре картофельное   150   3,06   4,8   20,43     Чай черн. с сахаром   180   0   0   12     Хлеб ржаной   30   1,98   0,36   10,2	Детского питания   100   0,5   - 10,1   42,4     ИТОГО   10,0   - 10,1   42,4     ИТОГО   10,0   13,05   3,3   43,2     Суп вермишелевый на курином бульоне   200   2,35   3,77   13,89   107,9     Суфле куриное   70   10,15   13,03   2,14   166     Капуста тушеная   130   3,6   5,48   10,82   122,8     Компот из яблок   180   0,16   0,16   23,88   97,6     Хлеб ржаной   20   1,32   0,24   6,8   34,1     Хлеб пшеничный   20   1,6   0,2   10,0   48,0     Итого :   680   19,78   25,93   70,83   619,6     Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%   180   5,0   5,7   7,2   101,0     Хлеб пшеничный   40   2,68   0,28   20,12   96     Итого :   220   8,88   8,06   33,35   242     Салат из свежей капусты со свеклой   50   0,46   2,2   2,9   31,7     Котлета рыбная   70   10,09   3,26   6,79   97     Пюре картофельное   150   3,06   4,8   20,43   138     Чай чери. с сахаром   180   0   0   12   48     Хлеб ржаной   30   1,98   0,36   10,2   51,2     480   15,59   10,62   52,32   365,9	Детского питания   100   0,5   - 10,1   42,4   2,0	детского питания         100         0,5         -         10,1         42,4         2,0           Итого         100         0,5         -         10,1         42,4         2,0           Салат из моркови с раст. маслом         50         0,6         3,05         3,3         43,2         0,24         41           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         327           Капуста тушеная         130         3,6         5,48         10,82         122,8         0,06         200           Хлеб ржаной         20         1,32         0,24         6,8         34,1         34,2         34,2         34,2         34,2         34,2         34,2         34,2         34,2         34,2         34,2

111 день:	Напапа: паррад
среда	Неделя: первая

Прием пищи	<b>Наименование</b> блюда	<b>Масса</b> порции	Пище	вые вещест	ва (г)	Энергетич еская	Витами н С	No	
	олюда		Б	Ж	y	ценность (ккал)		рецептуры	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	93	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	1	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Итого	417	10,43	13,8	31,31	412,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	55	
	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	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	
	Итого:	630	21,39	25,33	98,7	610,55	25,47		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	251	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	424	
	Итого:	250	10,1	13,5	44,9	351,1	1,2		
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0	0,15	215	
	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		1	
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
	Итого:	430	11,52	16,3	35,64	358,95	11,21		
	Итого за III день:	1827	53,94	67,93	220,65	1775,2	39,88		

|--|

Прием	Наименование	Macca	Пищевые вещества (г)			Энергетич	_		
пищи	блюда	порции	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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		

Zanzmara	блюда	порции	г		Пищевые вещества (г)			No	
Danmara		порции	Б	Ж	У	кая ценность (ккал)	Витами н С	рецептуры	
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25		173	
	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	
	Итого	427	8,51	12,75	70,65	434,45			
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	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42	Сб. 2011
ООСД	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	CO. 2011
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	84	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	372	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	
	Итого:	700	23,58	17,45	80,1	572,17	21		
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	
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197,0	1,2		
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	449	
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18	263	
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62	1,78		
	Итого за V день:	1847	55,64	50,46	281,63	1807,64	25,98		

VI день:	
понедельник	

Завтрак		порции				Энергетич еская	Витами	<u>No</u>	
Завтрак	Каша «Пружба» с маслом сливоницим (пшено рис)		Б	Ж	У	ценность (ккал)	н С	рецепт уры	
	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	
	Итого:	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	
	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	
Суп с рыбными консервами		200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95	
	Фрикадельки из филе птицы		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		0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	376	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	1	
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78		
	Итого за VI день:	1840	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05		
			,	,		Ź	,		

VII день:	Изианд: ртород	
вторник	Неделя: вторая	

Прием пищи	<b>Наименование</b> блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическ ая ценность	Витамин	№ рецептуры	
	олюда	порции	Б	Ж	У	(ккал)	С	№ рецептуры	
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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	<b>7.2011</b>
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	200	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	
	Итого:	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	-		
	Итого:	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	
	Итого:	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08		
	Итого за VII день:	1905	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65		

VIII ден	ь:
Среда	

Прием пищи	Наименование	Macca	Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетическая	Витамин	No No
	блюда	порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С	рецептур ы
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
	Итого:	427	8,51	12,71	62,55	494,6	1,44	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	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
	Итого:	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	251
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	424
	Итого:	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	<b>Наименование</b> блюда	<b>Масса</b> порции	Пище	вые вещест	гва (г)	Энергетич еская	Витами	No	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	н С	рецептуры	
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	
	Итого:	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	
	Итого	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	
	Итого:	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	
	Итого:		21,9	14,9	60,1	448,5	18,78		
	Managa IV. og dager	430	60.27	52.72	255.2	1750 17	71.04		
	Итого IX за день:	1797	60,27	53,72	255,3	1758,17	71,06		

Прием пищи	Наименование	Macca	Пищ	евые вещес	гва (г)	Энергетич			
	блюда	порции	Б	Ж	У	еская	Витами	№	
						ценность	н С	рецептуры	
						(ккал)			
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным	• • • •		_		10-	0,19		
	(пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187		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	
	Итого:	427	11,1	13,71	66,55	435,2	1,63		
2	Сок плодово-ягодный промышленного	100	0,5		10.1	42.4	2.0	418	
2 завтрак	выпуска для детского питания	100	0,5	1	10,1	42,4	2,0	418	
	ИТОГО	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	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	
	Итого:	680	19,39	14,83	81,7	541,95	30,66		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	251	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	1	
	Итого:	240	8,8	8,3	45	291			
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	
	Итого:	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8		
	Итого за X день:	1857	57,76	53,57	310,76	1958,65	38,35		

XI день: Понедельник Неделя: третья 3-7 лет

Прием пищи	Наименование	Выход	Пище	вые веществ	ва (г)	Энергетическая	Витам	No	·
	блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	ин С	рецептуры	I
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0		88	 I
	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:	427	8,81	11,71	60,45	386,2	0,4		<u> </u>
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	 I
	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	 I
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		1	 I
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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		

XII день:	Howard moons
Вторник	Неделя: третья

Прием пищи	Наименование	Macca	Пище	евые веще	ства (г)	Энергетическая	Витамин	No	
	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	C	рецептуры	
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	168	
	сл. маслом								
	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	
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51	541,25	3,09		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	ИТОГО	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15		
	Суп гороховый на мясном б-не с	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87	
	гренками		-,-	.,.	, -		,,,,,		
	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			
	Итого:	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	
полдинк	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	1,2	1	
	Итого:	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2	1	
			·						
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	_
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65		
	Итого за XII день:	1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58		

XIII день:	Hawaya, masy a	
Среда	Неделя: третья	

Прием пищи	Наименование	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)			Витамин		
	блюда	порции	Б	Ж	У	ская ценность (ккал)	С	№ рецептуры	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и								
	сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		177	
	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	0,05	46,2		6	
	Итого	427	7,61	11,8	61,45	387,2			
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 маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	52	
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292	
	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	
	Итого:	660	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	251	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	Итого:	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	45	
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	315	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	264	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		1	
	Итого:	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0		
	Итого за XIII день:	1892	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96		
XIV ден	нь: Неделя: третья								

Четверг	

Прием пищи	Наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетич			
	блюда	порции	Б	Ж	У	еская	Витами	№	
						ценность	н С	рецептуры	
						(ккал)			
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	
	Итого:	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		
05	C	50	0.74	3,0	15	12.7	16.2	22 <sup>4</sup>	Сб.2011
Обед:	Салат витаминный		0,74		4,5	43,7	16,2		C0.2011
	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		
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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		

|--|--|

Прием пищи	<b>Наименование</b> блюда	Масса порции	Пищ	евые веще	ства (г)	Энергетичес кая	Витами	№	
		1	Б	Ж	У	ценность (	н С	рецептуры	
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с сахаром и						-	168	
•	маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182			
	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	
	Итого	427	10,11	11,91	65,45	415,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	для детского питания Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36	54	
ООСД	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	
	Итого:	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	
	Итого:	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	-		
	Итого:	460	24,02	11,65	70,7	483,55	4,73		
	Итого за XV день:	1907	63,9	51,33	268,95	1793,2	38,14		

	Γ	Іищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)			
Дни по меню	Б	Ж	y			
1	62.05	71 47	214.96	1744.4		
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	58,5	56,0	254,4	1772,0		
пищи):						
Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы -	Выше на 7,7%	<i>Ниже на 6,7 %</i>	Ниже на 2,7%	Ниже на 1,5%		
261 г, энергетическая ценность -1800			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	•		
ккал						