



## 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.Коя – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.
- Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.
- М.И. Снитгур, 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 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
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>11,32</b>	<b>13,2</b>	<b>46,55</b>	<b>357,6</b>	<b>1,6</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<b>Итого</b>	100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
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		
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20,25</b>	<b>21,14</b>	<b>72,4</b>	<b>562,0</b>	<b>17,05</b>	
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	-	
	<b>Итого:</b>	180	<b>6,2</b>	<b>9,0</b>	<b>27,0</b>	<b>215,2</b>	<b>1,2</b>	
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
	<b>Итого за I день:</b>	<b>330</b>	<b>17,8</b>	<b>15,5</b>	<b>41,67</b>	<b>390,35</b>	<b>2,81</b>	
	<b>Итого за I день:</b>	<b>1475</b>	<b>56,07</b>	<b>58,84</b>	<b>197,72</b>	<b>1567,55</b>	<b>24,66</b>	

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	-	199
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>12,9</b>	<b>88,3</b>	<b>1,2</b>	<b>416</b>
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром <i>Итого:</i>	40/5/10 355	5,82 <b>12,42</b>	6,93 <b>12,83</b>	20,01 <b>56,3</b>	163 <b>387,7</b>	0,07 <b>1,51</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания <i>итого</i>	<b>100</b> <b>100</b>	0,5 -	- -	10,1 <b>10,1</b>	42,4 <b>42,4</b>	2,0 <b>2,0</b>	418
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42
	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	310
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>110</b>	<b>2,64</b>	<b>4,0</b>	<b>7,9</b>	<b>90,1</b>	<b>0,04</b>	<b>200</b>
	<b>Компот из яблок</b> <b>Хлеб ржаной</b> <b>Хлеб пшеничный</b> <i>Итого :</i>	<b>150</b> <b>15</b> <b>15</b> <b>520</b>	<b>0,1</b> <b>0,99</b> <b>1,2</b> <b>14,38</b>	<b>0,1</b> <b>0,18</b> <b>0,15</b> <b>18,33</b>	<b>19,9</b> <b>5,1</b> <b>7,5</b> <b>54,28</b>	<b>81,3</b> <b>25,6</b> <b>39,0</b> <b>467,4</b>	<b>1,4</b> <b>1,4</b> <b>6,54</b>	<b>390</b>
Полдник	<b>Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	<b>Плюшка с сахаром</b> <i>Итого:</i>	50 180	3,88 <b>8,08</b>	2,36 <b>7,16</b>	26,15 <b>32,15</b>	141 <b>225,2</b>	- <b>1,2</b>	449
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	30	0,3	1,3	1,74	19,02	6,9	21
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>50</b>	<b>7,2</b>	<b>2,3</b>	<b>4,9</b>	<b>69,3</b>	<b>0,2</b>	<b>255</b>
	<b>Пюре картофельное</b> <b>Чай черн. с сахаром</b> <b>Хлеб ржаной</b>	120 150 20	2,4 0 1,32	3,8 0 0,24	16,3 10 6,8	110,4 40,0 34,1	14,5 0,02	206 150
<i>Итого:</i>	<i>Итого за II день</i>	420 1575	11,22 46,6	7,64 45,96	39,74 192,57	272,82 1395,52	21,62 32,87	

111 день:  
среда

Неделя: первая

Прием пищи	Каша геркулесовая молочная	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н 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	<b>8,62</b>	<b>10,5</b>	<b>28,44</b>	<b>334,6</b>	<b>0,9</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
		100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>
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	<b>17,39</b>	<b>14,98</b>	<b>68,16</b>	<b>472,1</b>	<b>9,6</b>		
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	<b>7,8</b>	<b>11,1</b>	<b>32,9</b>	<b>262,8</b>	<b>1,2</b>	
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	<b>9,12</b>	<b>12,64</b>	<b>42,94</b>	<b>288,2</b>	<b>8,92</b>		
<i>Итого за III день:</i>	1515	<b>43,43</b>	<b>49,22</b>	<b>182,54</b>	<b>1400,1</b>	<b>21,9</b>		

IV день:  
четверг

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и 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
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>2,8</b>	<b>12,9</b>	<b>88,3</b>	<b>1,2</b>	<b>416</b>
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	355	<b>11,42</b>	<b>12,63</b>	<b>52,41</b>	<b>366,1</b>	<b>2,27</b>	
2 завтрак	<b>Яблоко печеное с сахаром</b>	100	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>130,0</b>	<b>4,2</b>	403
		100	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>130,0</b>	<b>4,2</b>	403
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
	<i>Соус сметанный</i>	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>20,8</b>	<b>85,8</b>	<b>0,3</b>	394
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,8</b>	<b>34,1</b>		
	<i>Итого:</i>	<b>500</b>	<b>12,72</b>	<b>14,74</b>	<b>58,75</b>	<b>424,1</b>	<b>19,11</b>	
Полдник	<i>Кисломолочный напиток</i>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,0</b>	<b>84,2</b>	<b>1,2</b>	420
	<i>Булочка ванильная</i>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>4,06</b>	<b>27,24</b>	<b>161</b>	<b>-</b>	450
	<i>Итого:</i>	<b>200</b>	<b>8,15</b>	<b>8,86</b>	<b>33,24</b>	<b>245,2</b>	<b>1,2</b>	
Ужин:	<i>Салат из моркови с маслом растительным</i>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>25,9</b>	<b>0,1</b>	42
	<i>Запеканка рисовая с творогом</i>	<b>120</b>	<b>7,28</b>	<b>5,9</b>	<b>39,9</b>	<b>242,4</b>	<b>0,06</b>	203
	<i>Соус молочный сладкий</i>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>1,4</b>	<b>3,97</b>	<b>30,45</b>	<b>0,09</b>	369
	<i>Чай с сахаром</i>	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>	<b>1485</b>	<b>30,87</b>	<b>45,63</b>	<b>231,17</b>	<b>1504,15</b>	<b>27,05</b>	

V день:  
Пятница

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным.	150	2,2	3,7	27,2	150,9	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	<b>7,8</b>	<b>10,1</b>	<b>61,64</b>	<b>370,9</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	418	
		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с морковью	30	0,3	3	2,5	38,3	42	
	Суп харчо	150	3,15	3,3	13,4	96,2	101	
	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	350/372	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	<i>Итого:</i>	<b>515</b>	<b>17,94</b>	<b>12,38</b>	<b>59,2</b>	<b>420,9</b>	<b>15,3</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	<i>Итого:</i>	190	<b>6,88</b>	<b>5,08</b>	<b>26,12</b>	<b>180,2</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин:</b>	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	432	
	Чай без сахара	150	0,06	0,08	0,3	2,16	0,1	
	<i>Итого:</i>	<b>410</b>	<b>11,96</b>	<b>11,18</b>	<b>73,2</b>	<b>439,76</b>	<b>1,4</b>	
<i>Итого за V день:</i>		<b>1560</b>	<b>45,08</b>	<b>38,74</b>	<b>230,26</b>	<b>1454,16</b>	<b>19,9</b>	

VI день:  
понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептур
			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	<b>9,28</b>	<b>7,0</b>	<b>56,2</b>	<b>380,8</b>	<b>1,3</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого:</i>	100	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
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	<b>21,32</b>	<b>11,27</b>	<b>74,8</b>	<b>481,1</b>	<b>8,7</b>	
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	<b>6,7</b>	<b>5,12</b>	<b>21,2</b>	<b>157,84</b>	<b>1,2</b>	
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	<b>15,48</b>	<b>13,68</b>	<b>42,67</b>	<b>355,55</b>	<b>0,51</b>	
	<i>Итого за VI день:</i>	1470	<b>53,28</b>	<b>37,07</b>	<b>204,97</b>	<b>1417,69</b>	<b>13,71</b>	

VII день: вторник		Неделя: вторая											
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры					
			Б	Ж	У								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,7	100					
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414					
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19						
	<i>Итого:</i>	355	<b>12,26</b>	<b>13,57</b>	<b>43,12</b>	<b>362,15</b>	<b>0,89</b>						
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418					
	<i>Итого:</i>	100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>						
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34					
	Суп овощной на курином бульоне	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	83					
	Печень тушенная в сметане	30/30	7,7	4,5	5,4	91,6	17,9		сб. 2011г.				
	Макаронны отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	-	219					
	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>	540	<b>16,65</b>	<b>13,04</b>	<b>78,3</b>	<b>486,6</b>	<b>28,1</b>						
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420					
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-						
	<i>Итого:</i>	190	<b>5,5</b>	<b>16,5</b>	<b>31,1</b>	<b>289,8</b>	<b>1,2</b>						
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21					
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,8	3,3	1,9	76,5	0,1	263					
	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	206					
	Чай с сахаром	180	0	0	10	40	0,02	411					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-						
	<i>Итого:</i>	420	<b>14,58</b>	<b>8,96</b>	<b>41,0</b>	<b>303,9</b>	<b>25,02</b>						
	<i>Итого за VII день:</i>	1605	<b>49,49</b>	<b>52,07</b>	<b>203,62</b>	<b>1484,9</b>	<b>57,21</b>						



VIII день:  
Среда

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая 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>	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	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>	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	420
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
	<i>Итого:</i>	180	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
Итого:	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	<i>Итого:</i>	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)	Витамин 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	<b>9,0</b>	<b>9,5</b>	<b>57,74</b>	<b>356,5</b>	<b>1,5</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого</i>	100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>
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		
Итого:	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0		
	<i>Итого:</i>	480	<b>15,05</b>	<b>16,2</b>	<b>66,1</b>	<b>462,9</b>	<b>36,7</b>	
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	<b>7,84</b>	<b>11,06</b>	<b>32,96</b>	<b>263,2</b>	<b>1,2</b>	
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>	360	<b>21,2</b>	<b>13,0</b>	<b>53,77</b>	<b>403,05</b>	<b>11,71</b>	
<i>Итого IX за день:</i>		1485	<b>53,59</b>	<b>49,76</b>	<b>220,67</b>	<b>1528,05</b>	<b>53,11</b>	

X 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
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	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
	<b>Итого:</b>	345	<b>9,3</b>	<b>10,6</b>	<b>56,24</b>	<b>357,6</b>	<b>1,3</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
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
	<b>Котлеты рыбные</b>	50	6,4	2,1	4,4	61,6	0,1	271
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	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	-	
	<b>Итого:</b>	530	<b>14,99</b>	<b>11,03</b>	<b>64,8</b>	<b>415,5</b>	<b>22,8</b>	
Полдник	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	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
	<b>Итого:</b>	210	<b>8,0</b>	<b>7,4</b>	<b>43,8</b>	<b>274,2</b>	<b>1,26</b>	
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432
	<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	2,2	1,95	11,9	74,2	1,2	413
	<b>Итого:</b>	330	<b>14,1</b>	<b>13,05</b>	<b>84,8</b>	<b>511,8</b>	<b>2,5</b>	
	<b>Итого за X день:</b>	<b>1515</b>	<b>46,89</b>	<b>42,08</b>	<b>259,74</b>	<b>1601,5</b>	<b>29,86</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>8,0</b>	<b>9,3</b>	<b>53,94</b>	<b>334,8</b>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<b>Итого</b>	100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
Обед	Салат из белокачанной 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
	<b>Тефтели мясные</b>	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		
	<b>Итого:</b>	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
	<b>Итого:</b>	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	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411
	<b>Итого:</b>	310	19,01	14,27	47,0	373,6	2,52	
	<b>Итого за XI день:</b>	1475	49,35	44,56	215,74	1436,58	30,02	

ХП 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	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	
	<i>Итого за ХП 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			
<b>Завтрак</b>	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		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
<b>Обед</b>	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
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	160	20,0	5,4	15,9	180,7	1,4	292
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394
	<i>Хлеб ржаной</i>	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
<b>Полдник</b>	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	<i>Итого:</i>	520	24,49	11,63	60,7	438,2	9,9	
<b>Ужин</b>	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	<i>Печенье</i>	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	<i>Итого:</i>	185	6,3	7,5	27,3	251	1,2	
<b>Итого за XIII день:</b>	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21
	<i>Котлета рыбная любительская</i>	50	6,7	2,1	5,4	67,5	1,7	272
	<i>Соус томатный</i>	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366
	<i>Рис отварной</i>	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	0,1	0,01	12,2	49,5	2,8	412
<b>Итого за XIII день:</b>	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,2	42,7		
	<i>Итого:</i>	400	11,82	9,17	60,4	357,65	14,9	
<i>Итого за XIII день:</i>		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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	172,7	2,4	183
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	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	<b>13,76</b>	<b>15,07</b>	<b>53,92</b>	<b>423,25</b>	<b>3,79</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого</i>	100	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	22 <sup>4</sup>
	Суп лапша с курицей	150	1,5	3,1	7,3	63,8	0,3	94
	<b>Голубцы ленивые с куриным мясом</b>	<b>130</b>	11,4	7,3	16,4	177,9	16,2	315
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	<b>150</b>	0,3	0,0	9,2	39,2	0,3	394
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2		
	<i>Итого:</i>	490	<b>15,58</b>	<b>12,56</b>	<b>45,8</b>	<b>358,3</b>	<b>26,5</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	<b>Гренка из хлеба пшеничного</b>	<b>40</b>	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	190	<b>9,1</b>	<b>5,43</b>	<b>36,4</b>	<b>195,48</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с яблоком	30	0,3	0,2	2,8	26,1	1,7	45
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	<b>120</b>	7,3	5,9	39,9	242,4	0,06	203
	<b>Соус молочный</b>	<b>30</b>	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0	0	10,0	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>	330	<b>10,2</b>	<b>9,17</b>	<b>70,36</b>	<b>425,05</b>	<b>3,1</b>	
	<i>Итого за XIV день:</i>	1545	<b>55,27</b>	<b>48,63</b>	<b>237,71</b>	<b>1656,18</b>	<b>46,79</b>	

XV день:  
Пятница

Неделя: третья

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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
	Тфтели 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	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:	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		
<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 1 день (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%