



Утвержден Заведующий МБДОУ детский сад № 33

Позудкина Ю.А.

Приказ от 13 марта 2023г № 37

## 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.: ДеЛиПринт, 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.Кона – 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 3 – 7 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			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	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	414
	<b>Итого:</b>	427	<b>11,32</b>	<b>13,2</b>	<b>46,55</b>	<b>357,6</b>	<b>2,07</b>	
<b>2 завтрак</b>	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>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	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	397
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		
	<b>Итого:</b>	670	<b>24,82</b>	<b>27,59</b>	<b>93,48</b>	<b>714,65</b>	<b>23,54</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	<b>Итого:</b>	210	<b>7,0</b>	<b>9,9</b>	<b>28,2</b>	<b>132,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	(сб. 011)
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<b>Итого:</b>	420	<b>22,28</b>	<b>19,3</b>	<b>52,47</b>	<b>497,75</b>	<b>4,97</b>	
<b>Итого за I день:</b>		1827	<b>63,95</b>	<b>71,47</b>	<b>214,86</b>	<b>1744,4</b>	<b>33,78</b>	

Ш день:  
вторник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	435	<b>14,12</b>	<b>14,33</b>	<b>66,6</b>	<b>451</b>	<b>1,51</b>	
<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	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	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	310
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		
	<i>Итого :</i>	680	<b>19,78</b>	<b>25,93</b>	<b>70,83</b>	<b>619,6</b>	<b>8,75</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Плошка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449
	<i>Итого:</i>	230	<b>8,88</b>	<b>8,06</b>	<b>33,35</b>	<b>242</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
<b>Итого:</b>	480	<b>15,59</b>	<b>10,62</b>	<b>52,32</b>	<b>365,9</b>	<b>30,02</b>		
<b>Итого за 2 день</b>	1905	<b>58,87</b>	<b>58,58</b>	<b>240,2</b>	<b>1719,9</b>	<b>43,48</b>		
							Сборн. 2011	

111 день:  
среда

Неделя: первая

Прием пищи	Каша геркулесовая молочная	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197	-	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	417	<b>10,43</b>	<b>13,8</b>	<b>31,31</b>	<b>412,2</b>		
<b>2 завтрак</b>	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>Обед</b>	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37
	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	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	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>	630	<b>21,39</b>	<b>25,33</b>	<b>98,7</b>	<b>610,55</b>	<b>25,47</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	<i>Итого:</i>	250	<b>10,1</b>	<b>13,5</b>	<b>44,9</b>	<b>351,1</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0	0,15	229
	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		
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	430	<b>11,52</b>	<b>16,3</b>	<b>35,64</b>	<b>358,95</b>	<b>11,21</b>	
<b>Итого за 111 день:</b>		1827	<b>53,94</b>	<b>67,93</b>	<b>220,65</b>	<b>1775,2</b>	<b>39,88</b>	

112 день:

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	435	<b>12,82</b>	<b>14,13</b>	<b>61,51</b>	<b>422,0</b>	<b>1,51</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко печеное с сахаром	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
<b>Обед:</b>	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	372
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	<i>Итого:</i>	630	<b>16,15</b>	<b>19,78</b>	<b>73,6</b>	<b>544</b>	<b>28,6</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450
		230	<b>8,95</b>	<b>9,76</b>	<b>34,44</b>	<b>262</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	410	<b>10,3</b>	<b>11,92</b>	<b>69,13</b>	<b>424,65</b>	<b>0,44</b>	
	<i>Итого за IV день:</i>	1795	<b>48,52</b>	<b>55,89</b>	<b>269,68</b>	<b>1782,65</b>	<b>35,95</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 слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	6	
	<i>Итого</i>	427	<b>8,51</b>	<b>12,75</b>	<b>70,65</b>	<b>434,45</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	418	
		100,0	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	
	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4	322	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2	390	
	<i>Итого:</i>	700	<b>23,58</b>	<b>17,45</b>	<b>80,1</b>	<b>572,17</b>	<b>21</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	<i>Итого:</i>	220	<b>7,68</b>	<b>5,98</b>	<b>27,32</b>	<b>197,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин:</b>	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18	
	<i>Итого:</i>	410	<b>15,37</b>	<b>14,28</b>	<b>93,46</b>	<b>561,62</b>	<b>1,78</b>	
<b>Итого за V день:</b>		1847	<b>55,64</b>	<b>50,46</b>	<b>281,63</b>	<b>1807,64</b>	<b>25,98</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	Каца «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	<i>Итого:</i>	<b>420</b>	<b>10,98</b>	<b>8,7</b>	<b>66,5</b>	<b>389,0</b>	<b>1,63</b>	
<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	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b> 95	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	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	-	330
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	<i>Итого:</i>	<b>690</b>	<b>27,93</b>	<b>15,59</b>	<b>95,25</b>	<b>632,2</b>	<b>12,44</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	<b>220</b>	<b>9,9</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>248,28</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	Салатиз моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Крупеник с творогом и молочным соусом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	200
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	<i>Итого:</i>	<b>410</b>	<b>19,3</b>	<b>17,55</b>	<b>52,83</b>	<b>445,65</b>	<b>0,78</b>	
<i>Итого за VI день:</i>		1840	<b>68,61</b>	<b>48,17</b>	<b>262,3</b>	<b>1757,53</b>	<b>18,05</b>	
<b>000</b>								
VII день:		Неделя: вторая						

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	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>	435	<b>13,71</b>	<b>14,87</b>	<b>47,82</b>	<b>398,45</b>	<b>1,09</b>	
<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	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83
<b>Обед</b>	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	-	219
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	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>	670	<b>20,48</b>	<b>16,89</b>	<b>92,1</b>	<b>589,15</b>	<b>38,28</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-	
	<i>Итого:</i>	220	<b>6,3</b>	<b>17,4</b>	<b>32,3</b>	<b>306,6</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин:</b>	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
<i>Итого за VIII день:</i>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	<i>Итого:</i>	480	<b>17,14</b>	<b>11,48</b>	<b>49,17</b>	<b>369,4</b>	<b>36,08</b>	
<i>Итого за VIII день:</i>		1905	<b>58,13</b>	<b>60,64</b>	<b>231,49</b>	<b>1706,0</b>	<b>78,65</b>	

VIII день:

Неделя: вторая



Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	6
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		
	<i>Итого:</i>	427	<b>8,51</b>	<b>12,71</b>	<b>62,55</b>	<b>494,6</b>	<b>1,44</b>	
<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	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36
	Суп картофельный с клецками 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	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	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>	680	<b>21,99</b>	<b>15,73</b>	<b>92,4</b>	<b>594,95</b>	<b>10,01</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
	<i>Итого:</i>	210	<b>7,82</b>	<b>7,5</b>	<b>27,3</b>	<b>208,7</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46
	Омлет натуральный	75	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
<i>Итого:</i>	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Хлеб пшеничный	395	<b>12,47</b>	<b>20,9</b>	<b>49,7</b>	<b>452,7</b>	<b>20,58</b>	
<i>Итого за VIII день:</i>		1812	<b>51,74</b>	<b>56,84</b>	<b>242,05</b>	<b>1793,35</b>	<b>34,69</b>	
IX день:	Неделя: вторая							

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с масломсливочн.. вязкая	200	4,5	4,1	31,0	182	1,95	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	427	<b>10,11</b>	<b>11,91</b>	<b>65,45</b>	<b>415,2</b>	<b>1,95</b>	
<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>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>
	Салат из Моркови с сахаром	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	42
	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
<b>Обед</b>	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		
	<i>Итого:</i>	620	<b>18,9</b>	<b>20,55</b>	<b>81,49</b>	<b>572,5</b>	<b>47,13</b>	
	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452
<b>Ужин</b>	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	21
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	<i>Итого:</i>	430	<b>21,9</b>	<b>14,9</b>	<b>60,1</b>	<b>448,5</b>	<b>18,78</b>	
<i>Итого IX за день:</i>		1797	<b>60,27</b>	<b>53,72</b>	<b>255,3</b>	<b>1758,17</b>	<b>71,06</b>	

X день:

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	427	<b>11,1</b>	<b>13,71</b>	<b>66,55</b>	<b>435,2</b>	<b>1,63</b>	
<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	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	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	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	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>	680	<b>19,39</b>	<b>14,83</b>	<b>81,7</b>	<b>541,95</b>	<b>30,66</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441
	<i>Итого:</i>	240	<b>8,8</b>	<b>8,3</b>	<b>45</b>	<b>291</b>		
<b>Ужин</b>	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	<i>Итого:</i>	410	<b>17,97</b>	<b>16,53</b>	<b>107,41</b>	<b>648,1</b>	<b>2,8</b>	
<i>Итого за Хдень:</i>		1857	<b>57,76</b>	<b>53,57</b>	<b>310,76</b>	<b>1958,65</b>	<b>38,35</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	427	<b>8,81</b>	<b>11,71</b>	<b>60,45</b>	<b>386,2</b>	<b>0,4</b>	
<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	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21
	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	-	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	<i>Итого:</i>	670	<b>17,88</b>	<b>20,26</b>	<b>87,4</b>	<b>519,4</b>	<b>36,0</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	220	<b>9,9</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>248,28</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41
	Сырники запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	<i>Итого:</i>	360	<b>19,21</b>	<b>18,67</b>	<b>53,1</b>	<b>397,95</b>	<b>5,43</b>	
<b>Итого за XI день:</b>		1770	<b>56,3</b>	<b>57,97</b>	<b>249,25</b>	<b>1679,38</b>	<b>30,95</b>	

XII день:	Неделя: третья
-----------	----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	<i>Итого:</i>	435	17,0	20,25	68,51	541,25	3,09	
<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>	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15	
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	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	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	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	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		
	<i>Итого:</i>	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2	
<b>Ужин</b>	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	<i>Итого:</i>	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65	
	<i>Итого за XII день:</i>	1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58	

XIII день:  
Среда

Неделя: третья

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0	-	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	6
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2	-	-
	<i>Итого</i>	427	<b>7,61</b>	<b>11,8</b>	<b>61,45</b>	<b>387,2</b>	-	-
<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	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	-
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	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	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>	660	<b>30,29</b>	<b>15,43</b>	<b>73,5</b>	<b>560,7</b>	<b>14,76</b>	-
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	-
	<i>Итого:</i>	215	<b>7,1</b>	<b>8,4</b>	<b>28,5</b>	<b>277,8</b>	<b>1,2</b>	-
<b>Ужин</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	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	-	332
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	-
<i>Итого:</i>	490	<b>15,7</b>	<b>12,98</b>	<b>68,6</b>	<b>443,19</b>	<b>22,0</b>	-	
<i>Итого за XIII день:</i>		1892	<b>61,2</b>	<b>48,61</b>	<b>242,15</b>	<b>1711,29</b>	<b>39,96</b>	-

XIV день:  
Четверг

Неделя: третья

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	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>16,16</b>	<b>17,27</b>	<b>65,35</b>	<b>498,25</b>	<b>4,83</b>	
<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	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	224
	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	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	3,0	
	<i>Итого:</i>	610	<b>18,29</b>	<b>15,86</b>	<b>54,3</b>	<b>432,2</b>	<b>35,66</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	220	<b>10,12</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>258,28</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203
	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	411
<i>Итого:</i>	410	<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>		1775	<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			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого</i>	427	<b>10,11</b>	<b>11,91</b>	<b>65,45</b>	<b>415,2</b>		
<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	<b>0,5</b>	-	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	55
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	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>	660	<b>19,13</b>	<b>13,27</b>	<b>77,8</b>	<b>501,94</b>	<b>30,21</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	<i>Итого:</i>	260	<b>10,1</b>	<b>14,5</b>	<b>44,9</b>	<b>350,1</b>	<b>1,2</b>	
<b>Ужин:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	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	-	330
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
<i>Итого:</i>	460	<b>24,02</b>	<b>11,65</b>	<b>70,7</b>	<b>483,55</b>	<b>4,73</b>		
<i>Итого за XV день:</i>		1907	<b>63,9</b>	<b>51,33</b>	<b>268,95</b>	<b>1793,2</b>	<b>38,14</b>	



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 1 день (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%