**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

 **(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1,5 -- 3 лет, 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Макароны отв. с сыром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное  | 5/7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай черный с сахаром | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 427 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов с мясом птицы | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 670 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье пром. | 30/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 210 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Сырники с морковью  | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный сладкий из сгущ. молока | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из яблок с изюмом | 40/60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 420 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за I день:* | 1827 | ***63,95*** | ***71,47*** | ***214,86*** | ***1744,4*** | ***33,78*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II день:вторник | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность  | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 435 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле куриное | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 110/130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из яблок | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого :* | 680 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2% | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 230 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из свежей капусты со свеклой | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная  | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай черн. с сахаром  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: |  | 480 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за II день* | 1905 | ***58,87*** | ***58,58*** | ***240,2*** | ***1719,9*** | ***43,48*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11I день:среда  | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого* | 417 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с солёным огурцом | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп крестьянский со сметаной | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из отварного мяса | 30/2040/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 100/130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 630 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 250 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Омлет натуральный | 85/105 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из св. капусты | 40/60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай черный с сахаром | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 430 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за III день:* | 1827 | ***53,94*** | ***67,93*** | ***220,65*** | ***1775,2*** | ***39,88***  |  |  |
|  |  |  |
| IV день:Четверг  | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 435 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко печеное с сахаром | 100/100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной на кур/б-не | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с куриным мясом  | 130/160 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 630 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 50/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 230 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с маслом растительным | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий  | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 410 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за IV день:* | *1795* | ***48,52*** | ***55,89*** | ***269,68*** | ***1782,65*** | ***35,95*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| V день:Пятница  | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого*  | 427 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы  | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп харчо | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета из куриного мяса | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи тушеные в сметанном соусе | 130/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из яблок | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:*  | *700* |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 220 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Оладьи с повидлом | 150/200/15/20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай без сахара | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | *410* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за V день:* | *1847* | ***55,64*** | ***50,46***  | ***281,63*** | ***1807,64*** | ***25,98*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI день:понедельник | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Макароны запечёные с яйцом | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный, масло сл | 30/40/5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | **420** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 150/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы  | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с рыбными консервами | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрикадельки из филе птицы | 40/20/50/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картоф. пюре | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 690 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 220 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови с раст. маслом | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупеник с творогом  | 130/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус из сгущ. молока | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 410 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за VI день:* | 1840 | ***68,61*** | ***48,17*** | ***262,3*** | ***1757,53*** | ***18,05*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII день:вторник | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша манная молочная с маслом слив. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 435 |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого:  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с раст. маслом | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп овощной на курином бульоне | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Печень тушеная в сметане | 30/3040/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отв | 100/130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:*  | 670 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли  | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 220 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из белокочанной капусты | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба, запеченная в омлете  | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *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 день:Среда  | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша гречневая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | *427* |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоком | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с клецками на кур. бульоне | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Курица тушеная в соусе  | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Рис отварной | 100/130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 680 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный продукт | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сушка  | 15/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 210 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из св. капусты/зеленый горошек | 40/60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | 85/105 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: |  | 395 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за VIII день:* | 1812 | ***51,74*** | ***56,84*** | ***242,05*** | ***1793,35*** | ***34,69***  |  |  |
| IX день:Четверг  | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/77 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 427 |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 150/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник на мясном бульоне | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная с мясом  | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:*  | 620 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 50/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 230 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из моркови и изюма | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Творожная запеканка  | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный сладкий | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 430 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого IX за день:* | 1797 | ***60,27*** | ***53,72*** | ***255,3*** | ***1758,17*** | ***71,06*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X день:Пятница  | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис) | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/77 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 427 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с раст. маслом | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп вермишелевый с курицей | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлеты рыбные | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре  | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:*  | *680* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 240 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Оладьи с повидлом | 150/200/20 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 100/120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 410 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *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 блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Макароны с сыром. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5/7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 427 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели мясные | 50/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Греча отварная | 100/130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 670 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренка из пшеничного хлеба | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 220 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из моркови и яблок | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники запеченные с повидлом 100/30 | 120/130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 360 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XI день:* | 1770 | ***56,3*** | ***57,97*** | ***249,25*** | ***1679,38*** | ***30,95*** |  |  |
| XII день:Вторник  | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак**  | Каша пшенная и сл. маслом | 15150/0/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком  | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным,  | 20/5/30/7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 435 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник на м/б со сметаной | 150/200/10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суфле из отварного мяса (куриное) | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 130/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого :* | 670 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток  | 150180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 220 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из свеклы | 40/60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сельдь,  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | картоф. пюре | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XI1 день:* | *Итого:* | 460 | ***55,68*** | ***289,36*** | ***1932,7*** | ***52,58*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XIII день:Среда  | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого* | 427 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник со сметаной | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 660 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье  | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 215 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из свеклы с маслом растительным | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета рыбная любительская | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 100/130 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 490 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XIII день:* | 1892 | ***61,2*** | ***48,61*** | ***242,15*** | ***1711,29*** | ***39,96***  |  |  |
| XIV день:Четверг  | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл. | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком  | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с сыром и маслом слив. | 30/40/5/10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 435 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп лапша с курицей | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Голубцы ленивые с куриным мясом | 130/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 610 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка домашняя | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 220 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с яблоком | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус сметанный | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 410 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XIV день:* | *1775* | ***55,27*** | ***48,63*** | ***237,71*** | ***1656,18*** | ***46,79***  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XV день:Пятница  | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность ( | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | 150/200 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 50/7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого*  | 427 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Икра свекольная | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп гороховый с гренками на к/б | 150/200/15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели из рыбы паровые  | 60/70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | 120/150 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из яблок | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30/40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:*  | *660* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный продукт  | 150/180  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 20/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого :* | 260 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Груши | 100/120 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с повидлом | 150/20/200/30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 150/180 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 410 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XV день:* | *1907* | ***63,9*** | ***51,33***  | ***268,95*** | ***1793,2*** | ***38,14*** |  |  |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**

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