

Утверждаю:
заведующий МБДОУ детский сад № 96
_____ Н.В.Кодина
приказ № ____ от _____

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, Э.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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	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
	Итого	427	13,62	16,15	46,55	393,6	2,07	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34.3
	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		
	Итого	670	25,82	27,59	93,48	714,65	23,54	
Полдник	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	-	
	Итого	210	7,0	9,9	28,2	232,0	1,2	
Ужин	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	31.1
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Итого	420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97	
Итого за I день		1827	69,22	72,94	230,8	1880,40	33,78	

II день: вторник		Неделя: первая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	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		
	Итого	435	14,12	14,33	66,51	451	1,51		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	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	327	
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	354	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		б/н	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		б/н	
	Итого	670	19,78	25,93	70,83	619,6	8,75		
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	Итого	230	8,88	8,06	33,35	242	1,2		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21.1	
	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	339	
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		б/н	
Итого	480	15,59	10,62	52,32	365,9	30,02			
Итого за II день		1915	58,87	58,94	233,11	1720,9	43,48		

111 день: среда		Неделя: первая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	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	-	б/н	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		б/н	
	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	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	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	293/366	
	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			
	Итого	660	21,56	19,68	87,44	609,65	11,56		
Полдник	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	-	452	
	Итого	250	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2		
Ужин	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	
	Итого	430	11,52	16,34	35,64	358,95	11,24		
Итого за III день		1857	54,11	64,32	209,39	1774,3	26,0		

IV день:
Четверг

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0	1,2	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		
	Итого	435	12,82	14,13	61,51	422,0	2,71		
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
	Итого	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2		
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	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			
	Итого	640	16,15	19,78	73,6	544	28,6		
Полдник	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	
	Итого	230	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	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	
	Итого	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44		
Итого за IV день		1815	48,52	55,89	269,68	1782,65	37,15		

VI день: понедельник	Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «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	-	
	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	34.3
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	7,33	7,68	6,78	124,85	0,7	325/366
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0	25	103	0,36	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого	690	20,91	22,08	95,16	663,35	13,01	
Полдник	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
	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	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
	Итого	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78	
Итого за VI день		1840	61,59	54,66	262,19	1788,68	18,62	

VII день: вторник	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	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	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	Итого	435	14,47	14,53	53,21	399,20	0,97		
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	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	99	
	Печень тушеная в сметане	40/30	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	255/366	
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	218	
	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	-		
	Итого	660	20,48	16,83	92,08	589,15	38,28		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-	б/н	
	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	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	339	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
Итого	480	17,14	11,48	49,17	369,4	35,73			
Итого за VII день		1895	58,89	60,24	236,86	1706,75	78,18		

VIII день: Среда		Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25		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	
	Итого	427	9,41	13,65	71,75	449,45	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	36	
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	
	Курица тушеная в соусе	60/10	7,42	9,33	2,58	106	1,5	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	-		
	Итого	660	20,71	22,36	92,18	630,95	11,11		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	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	46	
	Омлет натуральный	80	7,5	10	1	148	0,15	229	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	Итого	400	12,94	21,38	49,92	481,60	20,58		

Итого за VIII день:		1797	51,38	64,89	251,25	1813,10	36,33		
IX день: Четверг	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. 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	
	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		
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	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	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2			
	Итого	620	18,88	23,50	78,99	589,50	44,97		
Полдник	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	
	Итого	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	21	
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	243	
	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	
	Итого:	430	21,9	14,9	60,1	448,5	18,78		
Итого за IX день		1807	60,03	62,26	248,80	1775,60	68,90		

Х день: Пятница	Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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
	Итого	427	11,01	13,70	66,55	435,2	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 раст. маслом	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89
	Котлета рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	271
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	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	-	
	Итого	680	20,64	15,23	82,3	553,35	32,3	
Полдник	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
	Итого	240	8,8	8,3	45	291	1,26	
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432/431
	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	58,92	53,76	311,36	1970,05	38,73	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0	1,2	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	
	Итого	427	8,81	11,70	60,45	386,2	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 белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73	
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	-	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			
	Итого	670	17,83	19,96	86,5	589,85	35,96		
Полдник	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	
	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	41	
	Сырники запеченные с повидлом	100/30	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	Итого	360	19,21	15,27	53,1	397,95	3,93		

Итого за XI день	1777	56,3	53,26	247,75	1664,68	44,35		
------------------	------	------	-------	--------	---------	-------	--	--

ХII день: Вторник	Неделя: третья							
----------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	Итого	435	17,76	19,91	73,9	542,0	2,97	
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 гречками	200/10	4,6	4,25	13,3	110,98	4,65	87
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	10,15	13,03	2,14	166,0	0,13	327
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	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		
	Итого	660	20,14	21,58	69,39	553,58	34,64	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		
	Итого	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2	
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432/431
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411
	Итого	410	15,3	14,19	105,1	607,1	1,63	
Итого за ХII день		1825	61,38	61,66	285,81	1942,08	41,24	

ХШ день: Среда	Неделя: третья	
---------------------------	-----------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25		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	0,05	46,2		6	
	Итого	427	8,51	12,75	70,65	434,45			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	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	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	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	-		
	Итого	660	30,39	15,47	73,5	560,7	14,01		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	Итого	215	7,1	8,4	28,5	267,8	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	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	3,12	3,7	32,5	176,41	-	330	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	3	412	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
Итого	490	15,62	10,84	69,1	436,91	23,5			

Итого за XIII день:		1892	62,12	47,46	251,85	1742,26	40,71		
XIV день: Четверг	Неделя: третья								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная 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	5,82	6,93	20,01	163	0,07	-	
	Итого	435	16,92	16,93	70,71	499,2	4,71		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед:	Салат витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22	
	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	25,0	103	0,36	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	30		
	Итого	610	18,29	15,86	68,3	488,2	65,66		
Полдник	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	
	Итого	220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41	
	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	
	Итого	410	10,1	11,47	75,96	422,45	3,7		
Итого за XIV день		1775	55,71	50,59	262,67	1700,53	77,27		

Итого за XV день:	1917	63,49	51,97	271,76	1813,6	56,16		
-------------------	------	-------	-------	--------	--------	-------	--	--

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	69,22	72,94	230,8	1880,40
2 день	58,87	58,94	233,11	1720,90
3 день	54,11	64,32	209,39	1774,30
4 день	48,52	55,89	269,68	1782,65
5 день	55,59	50,39	283,87	1862,88
6 день	61,59	54,66	262,19	1788,68
7 день	58,89	60,24	236,86	1706,75
8 день	51,38	64,89	251,25	1813,10
9 день	60,03	62,26	248,80	1775,60
10 день	58,92	53,76	311,36	1970,05
11 день	56,3	53,26	247,75	1664,68
12 день	61,38	61,66	285,81	1942,08
13 день	62,12	47,46	251,85	1742,26
14 день	55,71	50,59	262,67	1700,53
15 день	66,49	51,97	271,76	1813,60
Итого за весь период:	879,12	863,23	3857,15	26938,46
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	58,61	57,55	257,14	1795,90
Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	Выше на 8,5%	<i>Ниже на 4,08 %</i>	<i>Ниже на 1,48%</i>	<i>Ниже на 0,23%</i>

