

**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.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011.

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

I день: понедельник	Неделя: первая	
------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная со слив маслом	<b>150</b>	4,47	4,1	12,8	106,8	0,7	222
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	4	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	Сыр	9	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>333</b>	11,32	13,2	46,55	357,6	1,6
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<b>итого</b>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
<b>Обед</b>	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	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>	20,25	21,14	72,4	562,0	17,05	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Печенье пром.	20	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	6,2	9,0	27,0	215,2	1,2	
<b>Ужин</b>	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	26
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	17,8	15,5	41,67	390,35	2,81	
<b>Итого за I день:</b>		<b>1475</b>	56,07	58,84	197,72	1567,55	24,66	

II 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	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/4/9	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	<b>333</b>	12,42	12,83	56,3	387,7	1,51		
<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 моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,8	2,8	10,4	80,9	4,9	88	
	Суфле куриное	60/5	7,25	9,3	1,5	118,6	0,1	310	
	Капуста тушеная	110	2,64	4,0	7,9	90,1	0,04	200	
	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>	<b>520</b>	14,38	18,33	54,28	467,4	6,54		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	<i>Итого:</i>	180	8,08	7,16	32,15	225,2	1,2		
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	30	0,3	1,3	1,74	19,02	6,9	21	
	Котлета рыбная	50	7,2	2,3	4,9	69,3	0,2	271	
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	206	
	Чай черн. с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	11,22	7,64	39,74	272,82	21,62		
<i>Итого за II день</i>		<b>1575</b>	46,6	45,96	192,57	1395,52	32,87		

III 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	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	8,62	10,5	28,44	334,6	0,9		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<b>Обед</b>	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 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	17,39	14,98	68,16	472,1	9,6		
<b>Полдник</b>	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	-	469	
	<i>Итого:</i>	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,2		
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	60/5	5,6	7,5	0,8	111,0	0,1	229	
	Рагу из овощей с соусом № 368	120/30	2,2	4,9	12,7	103,1	8,8	144	
	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>	385	9,12	12,64	42,94	288,2	8,92		
<i>Итого за III день:</i>		1550	43,43	49,22	182,54	1400,1	21,9		

IV день: Четверг	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	150	2,4	2,9	19,5	114,8	1,0	182	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/4/9	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	333	11,42	12,63	52,41	366,1	2,27		
<b>2 завтрак</b>	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403	
		100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2		
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	22	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	4,1	7,35	78,0	6,2	63	
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	120	9,1	7,1	19,3	177,8	2,9	308	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<i>Итого:</i>	510	12,72	14,74	58,75	424,1	19,11		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	<i>Итого:</i>	200	8,15	8,86	33,24	245,2	1,2		
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с маслом растительным	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	0,06	203	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	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>		1473	30,87	45,63	231,17	1504,15	27,05		



VI день: понедельник	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» 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	20	2,68	0,4	20,0	96	-		
	<i>Итого:</i>	320	9,28	7,0	56,2	380,8	1,3		
<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 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 с томатным соусом	30/30	10,8	0,9	5,2	71,3	-	325/368	
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,01	20,8	80,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	530	21,32	11,27	74,8	481,1	8,7		
<b>Полдник</b>	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	6,7	5,12	21,2	157,84	1,2		
<b>Ужин</b>	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42	
	Крупеник гречневый с творогом	120	14,48	10,48	26,8	259,2	0,3	267	
	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	15,48	13,68	42,67	355,55	0,51		
<i>Итого за VI день:</i>		1450	53,28	37,07	204,97	1417,69	13,71		

VII день: вторник		Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	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	20/4/9	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	<i>Итого:</i>	333	12,26	13,57	43,12	362,15	0,89		
<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 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 по-строгановски	30/30	7,7	4,5	5,4	91,6	17,9	255/372	сб. 2015г.
	Макароны отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	-	219	
	Кисель из концентрата	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	16,65	13,04	78,3	486,6	28,1		
	<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
Вафли		20	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
<i>Итого:</i>		170	5,5	16,5	31,1	289,8	1,2		
<b>Ужин:</b>	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	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб ржаной	15	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
<i>Итого:</i>	375	14,58	8,96	41,0	303,9	25,02			
<i>Итого за VII день:</i>		1518	49,49	52,07	203,62	1484,9	57,21		

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				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая	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	20	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	4	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого:</i>	324	7,4	9,8	53,24	332,8	1,2		
<b>2 завтрак</b>	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		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,6	3,4	29,01	2,8	36	
	Суп картофельный с клецками на к/б	150	2,0	3,6	10,3	72,9	3,5	91	
	Курица тушеная в томатном соусе	50/10	7,5	2,3	2,4	60	0,3	318/368	
	Греча отварная 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		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Сушка	15	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	<i>Итого:</i>	165	7,02	6,6	26,1	191,9	1,2		
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	70	1,9	7,8	11,8	132,7	14,3	46	
	Омлет натуральный	60/5	5,6	7,5	0,7	95,3	0,12	229	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
<b>Итого:</b>		305	9,48	15,66	32,7	319,2	14,44		
<i>Итого за VIII день:</i>		1424	42,22	43,79	195,54	1353,81	25,74		



Х день: Пятница	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	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	20	2,68	0,4	20,0	96	-	2	
	Масло сливочное	4	0,02	3,6	0,04	33,0			
	<b>Итого:</b>	324	9,3	10,6	56,24	357,6	1,3		
<b>2 завтрак</b>	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		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,2	2,9	9,9	77,9	6,6	89	
	Котлеты/биточки рыбные	50	6,4	2,1	4,4	61,6	0,1	271	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	206	
	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	14,99	11,03	64,8	415,5	22,8		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Ватрушка (пирожок) с повидлом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	458	
	<b>Итого:</b>	210	8,0	7,4	43,8	274,2	1,26		
<b>Ужин</b>	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай с молоком без сахара	150	2,2	1,95	11,9	74,2	1,2	413	
	<b>Итого:</b>	330	14,1	13,05	84,8	511,8	2,5		
<b>Итого за X день:</b>		1494	46,89	42,08	259,74	1601,5	29,86		

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	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	20	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	4	0,02	3,6	0,04	33,0		2	
	<b>Итого:</b>	324	8,0	9,3	53,94	334,8			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>итого</b>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	26,3	10,4	21	
	Щи со сметаной на м/б	150	1,26	5,0	5,2	53,3	13,3	73	
	Тефтели мясные с томатным соусом	40/30	4,3	4,8	5,6	82,5	0,3	303/368	
	Греча отварная рассыпчатая	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Компот из сухофруктов без сахара	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>	540	12,74	15,56	68,3	454,3	24,3		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	20	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<b>Итого:</b>	170	9,1	5,43	36,4	231,48	1,2		
<b>Ужин</b>	Салат из моркови с яблоками	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	38	
	Сырники запеченные, с повидлом	100/30	18,81	12,67	30,9	309	0,40	233	
	Чай без сахара	150	0	0	10,0	40,0	0,02		
	<b>Итого:</b>	310	19,01	14,27	47,0	373,6	2,52		
<b>Итого за XI день:</b>		1444	49,35	44,56	215,74	1436,58	30,02		

ХII день: Вторник	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)	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	20/4/9	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	2	
	<i>Итого:</i>	333	14,36	17,37	56,32	455,35	2,49		
<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	30	0,3	0,06	1,4	12,0	4,3	б/н	
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	150/10	4,4	3,4	15,9	112,6	3,5	0	
	Суфле из отварного мяса	60	10,26	5,3	1,8	96	0,02	00	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	206	
	Компот из сухофруктов без сахара	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		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	20	2,68	0,28	20,12	96			
	<i>Итого:</i>	170	6,88	5,08	26,12	180,2	1,2		
<b>Ужин</b>	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	Чай без сахара	150	0	0	10,0	40,0	0,02		
	<i>Итого:</i>	330	11,9	11,1	82,9	477,6	1,32		
<i>Итого за XII день:</i>		1483	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	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	20	2,68	0,4	20,0	96	-			
	Масло сливочное	4	0,02	3,6	0,04	33,0		6		
	<i>Итого</i>	324	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		
	Итого	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 на м/б	150	1,6	4,0	8,9	78,9	5,3	147		
	Жаркое по-домашнему	160	20,0	5,4	15,9	180,7	1,4	259		
	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>	520	24,49	11,63	60,7	438,2	9,9			
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420		
	Печенье	20	2,1	2,7	21,3	166,8	-			
	<i>Итого:</i>	170	6,3	7,5	27,3	251	1,2			
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21		
	Котлета рыбная любительская	50	6,7	2,1	5,4	67,5	1,7	272		
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	368		
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	315		
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	12,2	49,5	2,8	412		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	42,7				
	<i>Итого:</i>	390	11,82	9,17	60,4	357,65	14,9			
<i>Итого за XIII день:</i>		1504	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)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	5,5	5,0	26,4	172,7	2,4	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	20/4/9	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3	
	<i>Итого:</i>	333	13,76	15,07	53,92	423,25	3,79		
<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 витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	22 <sup>4</sup>	С6.2011
	Суп - лапша домашняя	150	1,5	3,1	7,3	63,8	0,3	94	
	Ленивые голубцы	130	11,4	7,3	16,4	177,9	16,2	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,0	9,2	39,2	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого:</i>	490	15,58	12,56	45,8	358,3	26,5		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	20	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	170	9,1	5,43	36,4	195,48	1,2		
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с яблоками	30	0,3	0,2	2,8	26,1	1,7	38	
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,3	5,9	39,9	242,4	0,06	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	Чай без сахара	150	0	0	10,0	40,0	0,02		
	<i>Итого:</i>	330	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1		
<b>Итого за XIV день:</b>		1423	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная вязкая	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	20	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	4	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<b>Итого</b>	324	9,0	9,5	57,74	356,5			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>Итого</b>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<b>Обед</b>	Свекла ломтиком	30	0,7	1,4	3,6	18,0	2	33	
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,6	4,1	10,4	85,5	7,3	82	
	Тефтели рыбные	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	206	
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	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	14,79	10,33	65,5	394,9	23,64		
<b>Полдник</b>	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	-	469	
	<b>Итого :</b>	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,2		
<b>Ужин:</b>	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21	
	Котлета рубленая из птицы	60	11,2	2,5	9,4	105,8	-	322	
	Гречка отварная рассыпчатая	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<b>Итого:</b>	370	19,08	8,96	56,2	378,5	9,72		
<b>Итого за XV день:</b>		1524	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
<b>Итого за весь период:</b>	<b>726,9</b>	<b>680,4</b>	<b>3247</b>	<b>22270,3</b>
<b>Итого в среднем за 1день (прием пищи):</b>	<b>48,5</b>	<b>45,4</b>	<b>216,5</b>	<b>1484,7</b>
<b>Белки—42г, жиры- 47,0г, углеводы - 203 г, энергетическая ценность -1400 ккал</b>	<b>Выше на 15,5%</b>	<b>Ниже на 3,4 %</b>	<b>Выше на 6,6%</b>	<b>Выше на 6,1%</b>

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011.

І 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>	Каша гречневая молочная со слив 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	5	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>	<b>425</b>	11,32	13,2	46,55	357,6	2,07		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>итого</b>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<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	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>	<b>670</b>	24,82	27,59	93,48	714,65	23,54		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	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>	<b>210</b>	7,0	9,9	28,2	132,0	1,2		
<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	26	
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97		
<b>Итого за І день:</b>		<b>1825</b>	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78		





IV день: Четверг	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	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	30/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	425	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403
		100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2	22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	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	40	1,32	0,24	6,8	34,1		
	<i>Итого:</i>	660	16,15	19,78	73,6	544	28,6	
<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
	<i>Итого:</i>	230	8,95	9,76	34,44	262	1,2	
<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	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44	
<i>Итого за IV день:</i>		1825	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95	



VI день: понедельник	Неделя: вторая							
-------------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	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	30	2,68	0,4	20,0	96	-	
	<i>Итого:</i>	410	10,98	8,7	66,5	389,0	1,63	
<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 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 с томатным соусом	40/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	315
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	394
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	<i>Итого:</i>	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	30	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	210	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Крупеник гречневый с творогом	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	267
	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	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78		
<i>Итого за VI день:</i>		1820	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05	

<p>VII день: вторник</p>	<p>Неделя: вторая</p>	
------------------------------	-----------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	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	30/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	<i>Итого:</i>	425	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09		
<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>	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на м/б	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Печень по -строгановски	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	255/372	сб. 2015г.
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219	
	Кисель из концентрата	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	680	20,48	16,89	92,1	589,15	38,28		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Вафли	30	1,3	11,7	25,1	205,6	-	б/н	
	<i>Итого:</i>	210	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
<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	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
<i>Итого:</i>	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08			
<i>Итого за VII день:</i>		1895	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65		

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				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая	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	30	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	415	8,51	12,71	62,55	494,6	1,44		
<b>2 завтрак</b>	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		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36	
	Суп картофельный с клецками на к/б	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	
	Курица тушеная в томатном соусе	60/10	8,7	2,7	2,8	70	0,4	318/368	
	Греча отварная 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	20	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	670	21,99	15,73	92,4	594,95	10,01		
<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	7,82	7,5	27,3	208,7	1,2		
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46	
	Омлет натуральный	70/5	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,4	20,0	96	-		
<b>Итого:</b>		385	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58		
<i>Итого за VIII день:</i>		1780	51,74	56,84	242,05	1793,35	34,69		

IX день: Четверг	Неделя: вторая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	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	30	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	415	10,11	11,91	65,45	415,2	1,95		
<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 и моркови	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	
	Капустная запеканка с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	35	166	
	Кисель из концентрата	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,6	68,2			
	Хлеб пшеничный	20							
	<i>Итого:</i>	620	18,9	20,55	81,49	572,5	47,13		
<b>Полдник</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	-	469	
	<i>Итого:</i>	230	8,64	11,96	34,16	280	1,2		
<b>Ужин</b>	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	21	
	Вареники ленивые	150/5	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>	435	21,9	14,9	60,1	448,5	18,78		
<i>Итого IX за день:</i>		1800	60,27	53,72	255,3	1758,17	71,06		

Х день: Пятница	Неделя: вторая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая	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	30	2,68	0,4	20,0	96	-	2	
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2			
	<b>Итого:</b>	415	11,1	13,71	66,55	435,2	1,63		
<b>2 завтрак</b>	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		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89	
	Котлеты/биточки 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	206	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	690	19,39	14,83	81,7	541,95	30,66		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Ватрушка (пирожок) с повидлом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	458	
	<b>Итого:</b>	240	8,8	8,3	45	291			
<b>Ужин</b>	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	<b>Итого:</b>	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8		
	<b>Итого за X день:</b>	1855	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)	Витам ин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	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	30	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		2	
	<b>Итого:</b>	415	8,81	11,71	60,45	386,2	0,4		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>итого</b>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21	
	Щи со сметаной на мясном б-не	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73	
	Тефтели мясные с томатным соусом	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303/368	
	Греча отварная рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<b>Итого:</b>	680	17,88	20,26	87,4	519,4	36,0		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	30	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<b>Итого:</b>	210	9,9	6,33	37,6	248,28	1,26		
<b>Ужин</b>	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	38	
	Сырники запеченные, с повидлом	100/30	18,81	12,67	30,9	309	0,40	233	
	Чай без сахара	180	0	0	12,0	48,0	0,03		
	<b>Итого:</b>	360	19,21	18,67	53,1	397,95	5,43		
<b>Итого за XI день:</b>		1765	56,3	57,97	249,25	1679,38	30,95		

ХII день: Вторник	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)	200	8,14	9,68	38,39	273	<b>1,46</b>	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	2
	<i>Итого:</i>	425	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	б/н
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	200/15	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	0
	Суфле из отварного мяса	70	11,97	6,2	2,14	112,0	0,03	00
	Картофельное пюре	150	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	206
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2		
	<i>Итого :</i>	705	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	30	2,68	0,28	20,12	96		
	<i>Итого:</i>	210	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 без сахара	180	0	0	12,0	48,0	0,03	
	<i>Итого:</i>	410	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65	
<b><i>Итого за ХII день:</i></b>		1850	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58	

ХIII 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	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	30	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	415	7,61	11,8	61,45	387,2			
<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	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Свекольник со сметаной на м/б	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	147	
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	259	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	670	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	30	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	<i>Итого:</i>	210	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2		
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	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	368	
	Рис отварной	150	3,2	4,7	31,8	181,74	-	315	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого:</i>	510	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0		
<i>Итого за ХIII день:</i>		1905	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96		

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 пшеничная молочная	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	199	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	30/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3	
	<i>Итого:</i>	425	16,16	17,27	65,35	498,25	4,83		
<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 витаминный	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22 <sup>4</sup>	С6.2011
	Суп -лапша домашняя	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4-	94	
	Ленивые голубцы	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	40	1,98	0,36	10,2	51,2	30		
	<i>Итого:</i>	620	18,29	15,86	54,3	432,2	35,66		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	30	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	210	10,12	6,33	37,6	258,28	1,2		
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	38	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	203	
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	
	Чай без сахара	180	0	0	12,0	48,0	0,03		
	<i>Итого:</i>	410	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1		
<b>Итого за XIV день:</b>		1765	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная вязкая	200	4,5	4,1	31,0	182	-	182	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<b>Итого</b>	415	10,11	11,91	65,45	415,2			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>Итого</b>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<b>Обед</b>	Свекла ломтиком	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	33	
	Рассольник «Ленинградский»	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	
	Тефтели из рыбы	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276	
	Картофельное пюре	150	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	206	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	394	
	Хлеб ржаной	20	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	690	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Булочка домашняя	50	5,1	8,8	37,7	250,1	-	469	
	<b>Итого :</b>	230	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2		
<b>Ужин:</b>	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	Котлета рубленая их птицы	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	Гречка отварная рассыпчатая	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	-		
	<b>Итого:</b>	460	24,02	11,65	70,7	483,55	4,73		
<b>Итого за XV день:</b>		1895	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
<b>Итого за весь период:</b>	<b>878</b>	<b>839,9</b>	<b>3816</b>	<b>26576,24</b>
<b>Итого в среднем за 1день (прием пищи):</b>	<b>58,5</b>	<b>56,0</b>	<b>254,4</b>	<b>1772,0</b>
<b>Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал</b>	<b>Выше на 7,7%</b>	<b>Ниже на 6,7 %</b>	<b>Ниже на 2,7%</b>	<b>Ниже на 1,5%</b>