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

технологические карты представлены в следующих источниках:

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

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

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

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

ептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

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

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

рационального питания детей в ДОУ 2010г.

, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

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

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

Утверждаю завед. Башкирцева Ю.С.

I день: понедельник:	Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл.маслом (Каша гречневая молочная)	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	101
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,0	78,0	0	б/н
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2	0	6
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	0	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 пром.произв.для детпит.	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**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	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73
	Плов с мясом (курицей)	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321
	Кисель	200	0	0	18,0	60,0	0	233
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1	0	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0	0	б/н
	Итого:	**690**	**25,62**	**28,88**	**79,78**	**646,75**	**23,41**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье	30	2,0	4,2	21,0	131,0	0	б/н
	Итого:	**210**	**7,00**	**9,90**	**28,20**	**232,00**	**1,20**	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	150	17,0	15,0	22,8	300,0	2,13	240
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Салат из яблок с изюмом	50	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	31,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,0	78,0	0	б/н
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Итого:	**440**	**20,55**	**17,30**	**58,59**	**508,25**	**5,99**	
Итого за день:		**1867**	**67,29**	**72,23**	**223,22**	**1823,00**	**34,67**	

Утверждаю завед. Башкирцева Ю.С.

II день: вторник:	Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом сл.	200	4,5	4,1	31,0	182,0	0	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	0,07	3
	Итого:	**435**	**14,12**	**14,33**	**66,51**	**451,0**	**1,51**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром.произв.для детпит.	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**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 картофельный с макаронными изделиями	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166,0	0,13	310
	Капуста тушёная	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 пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0	0	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1	0	б/н
	Итого:	**670**	**19,78**	**25,93**	**70,83**	**619,6**	**8,75**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Бутерброд с джемом или вареньем	45	2,03	3,21	11,34	127,0	0,08	2
	Итого:	**225**	**7,03**	**8,91**	**18,54**	**228,0**	**1,28**	
Ужин	Салат из бел.капусты	50	0,7	2,50	4,3	42,95	17,4	21
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24	271
	Картофель отварной	150	3,1	5,2	24,9	162,0	21,6	204
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	12,00	48,0	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	0	б/н
	Итого:	**480**	**15,9**	**11,32**	**58,19**	**401,15**	**39,26**	
Итого за день:		**1910**	**57,30**	**60,49**	**224,17**	**1742,15**	**52,80**	

Утверждаю завед. Башкирцева Ю.С.

III 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 с маслом	200	5,1	6,1	1,86	197,0	0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,40	91,0	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78,0	0	б/н
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	0	6
	Итого:	**417**	**10,43**	**13,80**	**31,31**	**412,2**	**1,17**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный (Яблоко)	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**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
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	0	б/н
	Итого:	**680**	**21,87**	**19,85**	**96,09**	**647,05**	**11,56**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя (Хлеб пшеничный)	70	5,1	8,8	37,7	250,1	0	452
	Итого:	**250**	**10,1**	**14,5**	**44,9**	**351,1**	**1,2**	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242,0	11,06	137
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Итого:	**420**	**5,92**	**17,64**	**50,38**	**386,0**	**11,08**	
Итого за день:		**1867**	**48,82**	**65,79**	**232,78**	**1838,75**	**27,01**	

Утверждаю завед. Башкирцева Ю.С.

IV день: четверг:	Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	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	3
	Итого:	**435**	**12,82**	**14,13**	**61,51**	**422**	**2,71**	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Итого:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,0**	**10,0**	
Обед	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2	22
	Борщ со сметаной на мясном б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	308
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	0	б/н
	Итого:	**670**	**17,73**	**20,04**	**88,05**	**611,9**	**28,6**	
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	0	б/н
	Итого:	**220**	**6,30**	**17,40**	**32,30**	**306,60**	**1,20**	
Ужин	Салат из моркови с раст.маслом	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	0,08	203
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0	0	б/н
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Итого:	**430**	**11,90**	**12,12**	**79,13**	**472,65**	**0,43**	
Итого за день:		**1855**	**49,15**	**64,09**	**270,79**	**1857,15**	**42,94**	

Утверждаю завед. Башкирцева Ю.С.

V день: пятница:	Неделя первая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	0	6
	Итого:	**427**	**8,51**	**12,63**	**70,77**	**434,45**	**1,17**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром.произв.для детпит.	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**2,0**	
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5,0	4,1	63,9	3,8	34,2
	Суп харчо (Суп "Полевой")	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101
	Котлета из мяса (курицы)	70	13,1	2,9	11,0	123,4	0	322
	Овощи тушёные в сметанном соусе	150	3,1	5,29	13,29	141,46	7,25	84
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2	0	б/н
	Итого:	**690**	**23,70**	**18,28**	**83,77**	**622,86**	**20,37**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Итого:	**220**	**7,68**	**5,98**	**27,32**	**197**	**1,2**	
Ужин	Оладьи с повидлом (джемом)	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай без сахара	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Итого:	**410**	**15,3**	**14,19**	**105,1**	**607,1**	**1,62**	
Итого за день:		**1847**	**55,69**	**51,08**	**297,06**	**1903,81**	**26,36**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

I день: понедельник:	Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Крупеник с творогом	150	18,1	13,1	33,56	324,0	0,42	200
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	0	б/н
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Итого:	**375**	**23,7**	**17,95**	**60,53**	**499,45**	**1,95**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром.произв.для детпит.	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**2**	
Обед	Салат из свеклы с луком(чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп с рыбными консервами (Суп уха)	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95
	Фрикадельки из мяса(птицы)	50/30	14,35	1,17	6,88	95,0	0	325
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	0	б/н
	Итого:	**710**	**28,45**	**15,71**	**106,31**	**684,30**	**12,40**	
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	0	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
	Каша "Дружба" молочная с маслом слив.	200	4,5	5,0	31,0	187,0	0,19	199
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	0	б/н
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Итого:	**445**	**6,3**	**8,20**	**53,80**	**317,2**	**0,45**	
Итого за день:		**1850**	**68,85**	**48,19**	**268,34**	**1791,63**	**18,00**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

II день: вторник:	Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин 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	91,0	1,17	414
	Бутерброд с маслом сливочным,сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163,0	0,07	3
	Итого:	**435**	**14,47**	**14,53**	**53,21**	**399,2**	**2,14**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный (Яблоко)	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**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
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114,0	9,7	82
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,65	7,2	122,1	23,8	255
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	0	218
	Кисель	200	0	0	18,0	60,0	0	233
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	0	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	0	б/н
	Итого:	**690**	**20,28**	**18,12**	**78,68**	**551,05**	**38,25**	
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	0	б/н
	Итого:	**220**	**6,3**	**17,4**	**32,3**	**306,6**	**1,2**	
Ужин	Салат из бел.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	138,0	18,15	339
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	0	б/н
	Итого:	**480**	**20,94**	**14,78**	**52,67**	**427,4**	**37,14**	
Итого за день:		**1925**	**62,49**	**64,83**	**226,96**	**1726,65**	**80,73**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

III день: среда:	Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5,1	6,1	1,86	197,0	0	182
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,0	78,0	0	б/н
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	0	6
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Итого:	**417**	**11,33**	**14,7**	**32,41**	**427,2**	**1,44**	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Итого:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,0**	**10,0**	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37
	Суп картофельный с клёцками	250	4,16	5,68	15,27	119,34	4,28	37
	Курица тушёная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,0	1,5	179
	Каша гречневая рассыпчатая (рис)	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	0	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	0	б/н
	Итого:	**710**	**22,34**	**23,69**	**91,39**	**648,34**	**10,39**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	0	б/н
	Итого:	**210**	**7,82**	**7,50**	**27,30**	**208,70**	**1,2**	
Ужин	Винегрет	200	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	68,2	0	б/н
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Итого:	**420**	**5,12**	**11,58**	**40,70**	**286,80**	**18,32**	
Итого за день:		**1857**	**47,01**	**57,87**	**201,60**	**1615,04**	**41,35**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

IV день: четверг:	Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18	215
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	0	6
	Итого:	**332**	**14,89**	**25,71**	**36,43**	**426,2**	**1,35**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный (Яблоко)	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**2,0**	
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67,0	3,2	10
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,0	1,8	292
	Кисель	200	0	0	18,0	60,0	0	233
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2	0	б/н
	Итого:	**700**	**30,81**	**17,86**	**65,20**	**539,20**	**13,23**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя (Хлеб пшеничный)	50	3,6	6,3	26,9	178,6	0	452
	Итого:	**230**	**8,6**	**12,0**	**34,1**	**279,6**	**1,2**	
Ужин	Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	243
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,33	6,62	50,75	0,15	369
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Итого:	**430**	**21,80**	**15,48**	**59,12**	**448,75**	**1,51**	
Итого за день:		**1792**	**76,60**	**71,05**	**204,95**	**1736,15**	**19,29**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

V день: пятница:	Неделя вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом (пшеничная)	200	6,64	7,59	28,13	204,0	1,95	99
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	0	6
	Итого:	**427**	**13,15**	**16,17**	**63,80**	**452,20**	**3,39**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром.произв.для детпит.	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**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 гороховый на мясном б-не с гренками	250	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	81
	Котлеты рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24	271
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	0	б/н
	Итого:	**730**	**21,72**	**16,73**	**82,92**	**571,15**	**29,31**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,20	101,0	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	0	б/н
	Итого:	**215**	**7,1**	**8,4**	**28,5**	**267,8**	**1,2**	
Ужин	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190,0	0,06	441
	Рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242,0	11,06	137
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	261
	Итого:	**440**	**9,71**	**22,30**	**70,37**	**521,0**	**12,32**	
Итого за день:		**1912**	**52,18**	**63,60**	**255,69**	**1854,55**	**48,22**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

I день: понедельник:	Неделя третья							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218,0	0,14	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Масло сливочное	7	0,03	5,00	0,05	46,2	0	6
	Итого:	**377**	**8,9**	**17,69**	**57,28**	**451,2**	**1,31**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром.произв.для детпит.	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**2,0**	
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,00	4,48	53
	Щи на мясном б-не со сметаной	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73
	Тефтели мясные	50/30	6,0	7,7	9,9	132,35	1,2	303,366
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,70	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	0	б/н
	Итого:	**680**	**18,56**	**24,62**	**88,69**	**633,25**	**23,74**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,7	7,20	101,0	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	0	123
	Итого:	**220**	**9,9**	**6,33**	**37,60**	**248,28**	**1,20**	
Ужин	Салат из моркови с яблоком	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41
	Сырники запечённые с повидлом(джемом)	150/30	24,2	19,0	46,3	463,50	0,6	245
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
	Итого:	**410**	**30,7**	**23,39**	**50,49**	**508,36**	**6,66**	
Итого за день:		**1787**	**68,56**	**72,030**	**244,16**	**1883,49**	**34,91**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

II 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"(пшено с яблоками)и сл.маслом	200	8,14	9,68	38,39	273,0	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	0,07	3
	Итого:	**435**	**17,76**	**19,91**	**73,90**	**542,00**	**2,97**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром.произв.для детпит.	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**2,0**	
Обед	Огурец солёный	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15,0	70
	Суп гороховый с гренками на мясном б-не	250	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	81
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	10,15	13,03	2,14	166,0	0,13	320
	Картофельное пюре	120	2,44	4,8	20,43	138,0	18,15	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	0	б/н
	Итого:	**700**	**21,03**	**23,56**	**76,5**	**605,2**	**39,45**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,20	420
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Итого:	**220**	**7,90**	**6,04**	**27,32**	**202,20**	**1,20**	
Ужин	Оладьи с повидлом (джемом)	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
	Чай без сахара	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Итого:	**410**	**15,3**	**14,18**	**93,37**	**561,62**	**10,65**	
Итого за день:		**1865**	**62,49**	**63,69**	**281,19**	**1953,42**	**56,27**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

III день: среда:	Неделя третья							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	4,5	4,1	31,0	182,0	1,95	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Масло сливочное	7	0,03	5,00	0,05	46,2	0	6
	Итого:	**427**	**10,11**	**11,78**	**65,57**	**415,20**	**3,12**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром.произв.для детпит.	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**2,0**	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64
	Запеканка кртофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	308
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372
	Компот из сухофруктов (фруктов)	180	0,4	0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	0	б/н
	Итого:	**670**	**18,23**	**19,3**	**89,85**	**612,35**	**28,67**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,00	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	0	б/н
	Итого:	**215**	**7,10**	**8,40**	**28,5**	**267,8**	**1,20**	
Ужин	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	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	0	330
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	3,0	412
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Итого:	**500**	**16,32**	**11,30**	**78,9**	**485,71**	**10,85**	
Итого за день:		**1912**	**52,26**	**50,78**	**272,92**	**1823,46**	**45,84**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

IV день: четверг	Неделя третья							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	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 сыром и маслом слив.	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163,0	0,07	3
	Итого:	**435**	**12,82**	**14,13**	**61,51**	**422,0**	**2,71**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром.произв.для детпит.	100	0,5	0	10,1	42,4	2,0	418
	Итого:	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**2,0**	
Обед	Салат витаминный	50	0,7	3,04	4,5	43,7	16,2	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88
	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	11,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	0	б/н
	Итого:	**630**	**19,15**	**15,71**	**69,54**	**561,9**	**41,86**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Гренка домашняя	40	4,9	0,63	30,4	147,28	0	123
	Итого:	**220**	**9,9**	**6,33**	**37,6**	**248,28**	**1,2**	
Ужин	Салат из моркови с яблоками	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	0,08	203
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Итого:	**410**	**10,1**	**11,47**	**76,03**	**422,40**	**3,69**	
Итого за день:		**1795**	**52,47**	**47,64**	**254,78**	**1696,98**	**51,46**	

Утверждаю завед.Башкирцева Ю.С.

V день: пятница:	Неделя третья							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Ассорти" молочная с маслом	200	6,41	7,73	29,71	212,0	1,92	171
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	0	б/н
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	0	6
	Итого:	**427**	**12,0**	**15,41**	**64,28**	**445,20**	**3,09**	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	368
	Итого:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,0**	**10,0**	
Обед	Икра свекольная	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	54
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114,0	9,7	82
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	277
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,38	97,6	1,72	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	0	б/н
	Итого:	**660**	**18,33**	**14,31**	**75,11**	**496,04**	**31,67**	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя (Хлеб пшеничный)	70	5,1	8,8	37,7	250,1	0	452
	Итого:	**250**	**10,1**	**14,5**	**44,9**	**351,1**	**1,2**	
Ужин	Салат из бел.капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4	0	322
	Гречка отварная со сл.маслом	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	0	б/н
	Итого:	**460**	**23,23**	**11,06**	**70,1**	**477,25**	**17,42**	
Итого за день:		**1897**	**64,08**	**55,68**	**264,19**	**1813,59**	**63,38**	

Утверждаю завед. Башкирцева Ю.С.

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	67,29	72,23	223,22	1823,0
2 день	57,30	60,49	224,17	1742,15
3 день	48,82	65,79	232,78	1838,75
4 день	46,14	61,65	261,76	1794,45
5 день	55,69	51,08	297,06	1903,81
6 день	68,85	48,19	268,34	1791,63
7 день	62,49	64,83	226,96	1726,65
8 день	47,01	57,87	201,60	1615,04
9 день	76,60	71,05	204,95	1736,15
10 день	52,18	63,60	255,69	1854,55
11 день	68,56	72,03	244,16	1883,49
12 день	62,49	63,69	281,19	1953,42
13 день	52,26	50,78	272,92	1823,46
14 день	52,47	47,64	254,78	1696,98
15 день	64,08	55,68	264,19	1813,59
Итого за весь период:	*882,23*	*906,60*	*3713,77*	*26997,10*
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	*58,81*	*60,44*	*247,58*	*1799,80*
Белки-54г, жиры-60,0г, углеводы-261г, энергетическая ценность - 1800 ккал	Выше на	Ниже на ? %	Ниже на	Выше на %