



и. о. заведующего МБДОУ детский сад № 48

О. Г. Уткина

01.03.2013г.

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.Кона – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

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

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

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

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	11,32	13,2	46,55	357,6	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		
	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	24,82	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	132,0	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	(сб. 011)		
	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	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78			

II день:
вторник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и 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	
	<i>Итого:</i>	435	14,12	14,33	66,6	451	1,51	
2 завтрак	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	
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	310
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		
	<i>Итого :</i>	680	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
	<i>Итого:</i>	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
	<i>Сборн. 2011</i>							
Итого:	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Шюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	<i>Итого за II день</i>	480	15,59	10,62	52,32	365,9	30,02	
		1905	58,87	58,58	240,2	1719,9	43,48	

111 день: среда	Неделя: первая
--------------------	----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н 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	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	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	418
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	0,0	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:	630	21,39	25,33	98,7	610,55	25,47	
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	-	
	Итого:	250	10,1	13,5	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	16,3	35,64	358,95	11,21	
	Итого за III день:	1827	53,94	67,93	220,65	1775,2	39,88	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	435	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51	
2 завтрак	Яблоко печеное с сахаром	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403
	<i>Итого:</i>	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	403
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		
Полдник	<i>Итого:</i>	630	16,15	19,78	73,6	544	28,6	
	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	
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
	<i>Итого:</i>	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44	
<i>Итого за IV день:</i>		1795	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95	

V день: Пятница		Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	200	2,9	4,95	36,2	201,25		182		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-			
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6		
	Итого	427	8,51	12,75	70,65	434,45				
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418		
	Итого:	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0			
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42		
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101		
	Котлета из куриного мяса	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322		
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	350/372		
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2				
Итого:	700	23,58	17,45	80,1	572,17	21				
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	197,0	1,2			
Ужин:	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432		
	Чай без сахара	180	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18			
	Итого:	410	15,37	14,28	93,46	561,62	1,78			
	Итого за V день:	1847	55,64	50,46	281,63	1807,64	25,98			

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепт уры
			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 95	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	95
	Фрикадельки из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	325
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	330
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44	
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	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05	

VII день: вторник		Неделя: вторая						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая 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	-	414
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	Итого:	435	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09	
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	3,1	4,2	46,95	4,75	34
	Суп овощной на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	сб. 2011г.
	Макароны отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		397
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
Итого:	670	20,48	16,89	92,1	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	-	
	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	206
	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	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	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0		199
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	416
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	427	8,51	12,71	62,55	494,6	1,44	
2 завтрак	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	
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	70	8,7	2,7	2,8	70	0,4	318
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	330
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	<i>Итого:</i>	680	21,99	15,73	92,4	594,95	10,01	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Супка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
	<i>Итого:</i>	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	75	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	411
Итого:	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
		395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58	
	<i>Итого за VIII день:</i>	1812	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			
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	418
Обед	Салат из Моркови с сахаром	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	42
	Суп картофельный на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	35	166
	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	18,9	20,55	81,49	572,5	47,13	
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	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
	Итого:	430	21,9	14,9	60,1	448,5	18,78	
	Итого IX за день:	1797	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			
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	11,1	13,71	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	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271
	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25	18,0	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ражаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	680	19,39	14,83	81,7	541,95	30,66	
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		
	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432
Ужин	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	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					
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0	-	182		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-			
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2		6		
	Итого:	427	8,81	11,71	60,45	386,2	0,4			
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 белокачанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21*		
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73		
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303		
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330		
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2				
	Итого:	670	17,88	20,26	87,4	519,4	36,0			
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	130	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	18,67	53,1	397,95	5,43			
	Итого за XI день:	1770	56,3	57,97	249,25	1679,38	30,95			

ХП день: Вторник	Неделя: третья
---------------------	----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеница с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39		273	1,46	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5		106,0	1,44	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62		162,25	0,19	
	Итого:	435	17,0	20,25	68,51		541,25	3,09	
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 гренками	200/10	5,8	4,4	20,9		147,8	4,65	87
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,97	6,2	2,14		112,0	0,03	327
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68		118,95	15,6	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0		103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2		51,2		
	Итого:	670	23,42	15,26	78,33		544,95	35,64	
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
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0		48,0	0,03	411
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1		607,1	10,65	
	Итого за ХП день:	1835	63,9	55,68	289,36		1932,7	52,58	

ХІІІ день: Среда	Неделя: третья
---------------------	----------------

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0	*	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6
	Итого:	427	7,61	11,8	61,45	387,2		
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 маслом растительным	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
Полдник	Итого:	660	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76	
	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	277,8	1,2	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	332
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого:	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0	
Итого за ХІІІ день:		1892	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	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	5,06	7,27	14,62		162,25	0,19	
	Итого:	435	16,16	17,27	65,35		498,25	4,83	
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 ⁴
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7		85	0,4	94
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9		205,3	18,7	315
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	11,0		47	0,36	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2		51,2	30	
	Итого:	610	18,29	15,86	54,3		432,2	35,66	
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	10,12	6,33	37,6		258,28	1,2	
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	0,3	4,6		43,55	2,9	45
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86		303	0,08	203
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9		30,5	0,09	369
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0		48,0	0,03	411
	Итого:	410	10,2	9,17	70,36		425,05	3,1	
Итого за XIV день:		1775	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 (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2	-	6
	<i>Итого</i>	427	10,11	11,91	65,45	415,2		
2 завтрак	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	
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	35
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	390
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	<i>Итого:</i>	660	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	<i>Итого:</i>	260	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	<i>Итого:</i>	460	24,02	11,65	70,7	483,55	4,73	
	<i>Итого за XV день:</i>	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	1958,65
11 день	56,3	57,97	249,25	1679,38
12 день	63,9	55,68	289,36	1932,7
13 день	61,2	48,61	242,15	1711,29
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	63,9	51,33	268,95	1793,2
Итого за весь период:	878	839,9	3816	26576,24
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	58,5	56,0	254,4	1772,0
Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	Выше на 7,7%	Ниже на 6,7 %	Ниже на 2,7%	Ниже на 1,5%