

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 107

И.С.Лебедева
Приказ № 131 от 01.09.2022г



ПРИМЕРНОЕ 15-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

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

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

Сборник рецептов кулинарных блюд и изделий 2010г.

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

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

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

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

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

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

1-3

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
Итого за весь период:	726,9	680,4	3247	22270,3
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	48,5	45,4	216,5	1484,7
Белки—42г, жиры- 47,0г, углеводы - 203 г, энергетическая ценность -1400 ккал	Выше на 15,5%	Ниже на 3,4 %	Выше на 6,6%	Выше на 6,1%

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

1 день:
понедельник

Неделя: первая

1-3

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	150	4,47	4,1	12,8	106,8	0,7	222
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,9	414
	Итого:	345	11,32	13,2	46,55	357,6	1,6	
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)	30	0,4	1,8	1,1	28,2	2,85	34
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.	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		
	Итого:	520	20,25	21,14	72,4	562,0	17,05	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	Итого:	180	6,2	9,0	27,0	215,2	1,2	
Ужин	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	(сб. 011)
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	411
	Итого:	330	17,8	15,5	41,67	390,35	2,81	
	Итого за 1 день:	1475	56,07	58,84	197,72	1567,55	24,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	355	12,42	12,83	56,3	387,7	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	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,8	2,8	10,4	80,9	4,9	88
	Суфле куриное	50	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>	520	14,38	18,33	54,28	467,4	6,54	
Полдник	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	
Ужин	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	255
	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	150
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	<i>Итого:</i>	420	11,22	7,64	39,74	272,82	21,62	
	<i>Итого за II день</i>	1575	46,6	45,96	192,57	1395,52	32,87	

Прием пищи	Каша геркулесовая молочная	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	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	
2 завтрак	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	418
Обед	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	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	-	
Полдник	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	
Ужин	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	-	
	<i>Итого:</i>	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,2	
Итого за III день:	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,8	111,0	0,1	229
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	120	2,2	4,9	12,7	103,1	8,8	362
	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>	350	9,12	12,64	42,94	288,2	8,92	
	<i>Итого за III день:</i>	1515	43,43	49,22	182,54	1400,1	21,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	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	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	355	11,42	12,63	52,41	366,1	2,27	
2 завтрак	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	403
Обед:	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	
	Борщ со сметаной на м/б-не	150	1,2	4,1	7,35	78,0	6,2	63
	Запеканка картофельная с куриным мясом	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	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	<i>Итого:</i>	500	12,72	14,74	58,75	424,1	19,11	
Полдник	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
	Итого:	200	8,15	8,86	33,24	245,2	1,2	
	Салат из моркови с маслом растительным	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42
Ужин:	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>	1485	30,87	45,63	231,17	1504,15	27,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным.	150	2,2	3,7	27,2	150,9	182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0	6	
	<i>Итого</i>	345	7,8	10,1	61,64	370,9		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	418	
		100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с морковью	30	0,3	3	2,5	38,3	42	
	Суп харчо	150	3,15	3,3	13,4	96,2	101	
	Котлета из куриного мяса	60	11,2	2,5	9,4	105,8	322	
	Овощи тушеные в сметанном соусе	110	2,2	3,3	8,9	73,7	350/372	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	<i>Итого:</i>	515	17,94	12,38	59,2	420,9	15,3	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		
	<i>Итого:</i>	190	6,88	5,08	26,12	180,2	1,2	
Ужин:	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	432	
	Чай без сахара	150	0,06	0,08	0,3	2,16	0,1	
	<i>Итого:</i>	410	11,96	11,18	73,2	439,76	1,4	
	<i>Итого за V день:</i>	1560	45,08	38,74	230,26	1454,16	19,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	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	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	<i>Итого:</i>	340	9,28	7,0	56,2	380,8	1,3	
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 95	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	30/30	10,8	0,9	5,2	71,3	-	325
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,01	20,8	80,8	0,3	
	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	
Полдник	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	
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42
	Крупеник с творогом	120	14,48	10,48	26,8	259,2	0,3	200
	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>	1470	53,28	37,07	204,97	1417,69	13,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	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	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	<i>Итого:</i>	355	12,26	13,57	43,12	362,15	0,89	
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	
	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
Обед	Печень тушеная в сметане	30/30	7,7	4,5	5,4	91,6	17,9	сб. 201 г.
	Макароны отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	-	219
	Кисель	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		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-	
	<i>Итого:</i>	190	5,5	16,5	31,1	289,8	1,2	
	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21
Ужин:	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	180	0	0	10	40	0,02	411
	<i>Итого:</i>	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
Итого за VII день:	Хлеб ржаной	420	14,58	8,96	41,0	303,9	25,02	
	<i>Итого за VII день:</i>	1605	49,49	52,07	203,62	1484,9	57,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	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	40	2,68	0,4	20,0	96	-	6
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		
	<i>Итого:</i>	345	7,4	9,8	53,24	332,8	1,2	
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	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,6	3,4	29,01	2,8	36
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	150	2,0	3,6	10,3	72,9	3,5	91
	Курица тушеная в соусе	60	7,5	2,3	2,4	60	0,3	318
	Каша гречневая 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	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	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
	<i>Итого:</i>	180	7,02	6,6	26,1	191,9	1,2	
Ужин	Винегрет	70	1,9	7,8	11,8	132,7	14,3	46
	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,7	95,3	0,12	229
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411
Итого:	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Хлеб пшеничный	310	9,48	15,66	32,7	319,2	14,44	
<i>Итого за VIII день:</i>		1465	42,22	43,79	195,54	1353,81	25,74	

Х день:
Пятница

Неделя: вторая

1-3

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая 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	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	Итого:	345	9,3	10,6	56,24	357,6	1,3	
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	
	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150	3,2	2,9	9,9	77,9	6,6	89
Обед	Котлеты 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	339
	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	-	
	Итого:	530	14,99	11,03	64,8	415,5	22,8	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Вагрушка (пирожок) с джемом	60	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441
	Итого:	210	8,0	7,4	43,8	274,2	1,26	
	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432
Ужин	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74,2	1,2	413
	Итого:	330	14,1	13,05	84,8	511,8	2,5	
	Итого за Х день:	1515	46,89	42,08	259,74	1601,5	29,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	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	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	Итого:	345	8,0	9,3	53,94	334,8		
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	30	0,4	1,5	2,6	26,3	10,4	21
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	150	1,26	5,0	5,2	53,3	13,3	73
	Тефтели мясные	30/30	4,3	4,8	5,6	82,5	0,3	303
	Греча отварная	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	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
Итого:	530	12,74	15,56	68,3	454,3	24,3		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	Итого:	190	9,1	5,43	36,4	231,48	1,2	
Ужин	Салат из моркови и яблок	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	41
	Сырники запеченные с повидлом	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411
	Итого:	310	19,01	14,27	47,0	373,6	2,52	
Итого за XI день:		1475	49,35	44,56	215,74	1436,58	30,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	6,1	7,3	28,8	204,8	1,1	194
	Какао с молоком	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	<i>Итого:</i>	14,36	17,37	56,32	455,35	2,49	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого:</i>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Огурец соленый	30	0,3	0,06	12,0	4,3	87
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	150/10	4,4	3,4	112,6	3,5	
	Суфле из отварного мяса (куриное)	60	10,26	5,3	96	0,02	327
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	98,0	12,9	339
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	85,8	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	51,2	21,02	
	<i>Итого :</i>	550	19,74	12,92	455,6	21,02	420
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	84,2	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	96	1,2	
	<i>Итого:</i>	190	6,88	5,08	180,2		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	437,6	1,3	432
	Чай с сахаром	150	0	0	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>	330	11,9	11,1	477,6	1,32	
	<i>Итого за XII день:</i>	1525	53,38	46,47	1611,15	28,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	6,1	7,3	28,8	204,8	1,1	194
	Какао с молоком	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	<i>Итого:</i>	14,36	17,37	56,32	455,35	2,49	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого:</i>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Огурец соленый	30	0,3	0,06	12,0	4,3	87
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	150/10	4,4	3,4	112,6	3,5	
	Суфле из отварного мяса (куриное)	60	10,26	5,3	96	0,02	327
	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	98,0	12,9	339
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	85,8	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	51,2	21,02	
	<i>Итого :</i>	550	19,74	12,92	455,6	21,02	420
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	84,2	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	96	1,2	
	<i>Итого:</i>	190	6,88	5,08	180,2	1,2	
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	437,6	1,3	432
	Чай с сахаром	150	0	0	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>	330	11,9	11,1	477,6	1,32	
	<i>Итого за XII день:</i>	1525	53,38	46,47	1611,15	28,03	

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107

1-3

Неделя: третья

XIII день:
Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	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	40	2,68	0,4	20,0	96	-	6
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		
	<i>Итого</i>	345	7,1	9,4	54,74	335,5		
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	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34
	Свекольник со сметаной	150	1,6	4,0	8,9	78,9	5,3	64
	Жаркое по-домашнему	160	20,0	5,4	15,9	180,7	1,4	292
	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		
Полдник	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	
Ужин	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	<i>Итого:</i>	185	6,3	7,5	27,3	251	1,2	
Итого за XIII день	Салат из белокочанной капусты с морковью	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	366
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	12,2	49,5	2,8	412
Итого:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	42,7		
	<i>Итого:</i>	400	11,82	9,17	60,4	357,65	14,9	
<i>Итого за XIII день</i>		1550	50,21	37,7	213,24	1424,75	28,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	172,7	2,4	183
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-
	<i>Итого:</i>	435	13,76	15,07	53,92	423,25	3,79	
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	
	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	224
Обед:	Суп лапша с курицей	150	1,5	3,1	7,3	63,8	0,3	94
	Голубцы ленивые с куриным мясом	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	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	190	9,1	5,43	36,4	195,48	1,2	
	Салат из моркови с яблоком	30	0,3	0,2	2,8	26,1	1,7	45
Ужин:	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 с сахаром	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411
	<i>Итого:</i>	330	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1	
	<i>Итого за XIV день:</i>	1545	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79	

XV день:
Пятница

Неделя: третья

1-3

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6
	<i>Итого</i>	345	9,0	9,5	57,74	356,5		
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	30	0,7	1,4	3,6	18,0	2	55
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,6	4,1	10,4	85,5	7,3	82
	Тефтели из рыбы паровые	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	339
	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>	530	14,79	10,33	65,5	394,9	23,64	
Полдник	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	-	
	<i>Итого :</i>	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,2	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21
	Котлета куриная	60	11,2	2,5	9,4	105,8	-	322
	Гречка отварная со слив. маслом	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
<i>Итого:</i>	380	<i>19,08</i>	<i>8,96</i>	<i>56,2</i>	<i>378,5</i>	9,72		
<i>Итого за XV день:</i>		1555	51,17	39,89	221,54	1434,2	36,56	