

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, 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 принг, 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.: ДеЛипринг, 2011.

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

| | | | |
|------------------------|----------------|-----|--|
| 1 день: понедельник | Неделя: первая | 1-3 | Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u> |
|------------------------|----------------|-----|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептурь |
|------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой и сливочным 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 бульоне 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 I день: | 1475 | 56,07 | 58,84 | 197,72 | 1567,55 | 24,66 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|-----|---|--|--|--|--|--|
| II день: вторник | Неделя: первая | 1-3 | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107 | | | | | |
|---------------------|----------------|-----|---|--|--|--|--|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецептуры |
|------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшенная 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 | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|----------------|-----|---|--|--|--|--|--|
| 11I день: среда | Неделя: первая | 1-3 | Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107 | | | | | |
|--------------------|----------------|-----|---|--|--|--|--|--|

| Прием пищи | Каша геркулесовая молочная | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины 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 |
| | Гречка 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 | - | |
| | 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 | |
| Полдник | 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 | |
| Ужин | 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) | Витамин 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 |
| | <i>Итого:</i> | 200 | 8,15 | 8,86 | 33,24 | 245,2 | 1,2 | |
| Ужин: | 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> | 1485 | 30,87 | 45,63 | 231,17 | 1504,15 | 27,05 | |

| | | | |
|--------------------|----------------|-----|--|
| В день: Пятница | Неделя: первая | 1-3 | Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u> |
|--------------------|----------------|-----|--|

VI день:
понедельник

Неделя: вторая

1-3

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецепты | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|------------|--|
| | | | 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 | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 | |
| 95 | 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 | | |

| VII день: вторник | | Неделя: вторая | 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 | 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 | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Обед | 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 тушеная в сметане | 30/30 | 7,7 | 4,5 | 5,4 | 91,6 | 17,9 | | сб. 2011г. | |
| | 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 | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Ужин: | 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 | 180 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - | | | |
| | <i>Итого:</i> | 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 | | | |

VIII день:
Среда

Неделя: вторая

1-3

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептурь | |
|----------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--|
| | | | 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 | - | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 | |
| | <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 | |
| | итого | 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 | 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 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - | | |
| <i>Итого:</i> | | 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 | | |

| | | | |
|---------------------|----------------|-----|--|
| IX день: Четверг | Неделя: вторая | 1-3 | Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u> |
|---------------------|----------------|-----|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.. вязкая | 150 | 3,4 | 3,1 | 23,3 | 136,5 | 1,5 | 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 | 9,0 | 9,5 | 57,74 | 356,5 | 1,5 | |
| 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 | 418 |
| Обед | Салат из Моркови с сахаром | 30 | 0,4 | 0,06 | 3,5 | 15,7 | 1,4 | 42 |
| | Суп картофельный на курином бульоне | 150 | 1,6 | 2,9 | 10,1 | 63,2 | 7,2 | 83 |
| | Запеканка капустная с мясом | 120 | 10,7 | 12,9 | 13,5 | 212,8 | 28 | 166 |
| | 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> | 480 | 15,05 | 16,2 | 66,1 | 462,9 | 36,7 | |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | - | 452 |
| | | 200 | 7,84 | 11,06 | 32,96 | 263,2 | 1,2 | |
| Ужин | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,6 | 25,8 | 10,5 | 21 |
| | Вареники ленивые | 150 | 20,2 | 10,1 | 37,2 | 306,8 | 1,1 | 244 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |
| | <i>Итого:</i> | | 21,2 | 13,0 | 53,77 | 403,05 | 11,71 | |
| | <i>Итого IX за день:</i> | 360 | 1485 | 53,59 | 49,76 | 220,67 | 1528,05 | 53,11 |

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) | Витамин 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 | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | 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 | |
| | 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 | |
| | Ватрушка (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 | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 | |
| | 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 | | |

XI день:
Понедельник

Неделя: третья

1-3

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107

| 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 | |
| | Гречка 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 100/30 | 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 | | |

XII день:
Вторник

Неделя: третья

1-3

Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|---------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом | 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 | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | | |
| | <i>Итого:</i> | 355 | 14,36 | 17,37 | 56,32 | 455,35 | 2,49 | | |
| 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 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,4 | 12,0 | 4,3 | | |
| | Суп гороховый на мясном б-не с гренками | 150/10 | 4,4 | 3,4 | 15,9 | 112,6 | 3,5 | 87 | |
| | Суфле из отварного мяса (куриное) | 60 | 10,26 | 5,3 | 1,8 | 96 | 0,02 | 327 | |
| | 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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | | | |
| | <i>Итого :</i> | 550 | 19,74 | 12,92 | 64,7 | 455,6 | 21,02 | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 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 | 1,3 | 432 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 | |
| | <i>Итого:</i> | 330 | 11,9 | 11,1 | 82,9 | 477,6 | 1,32 | | |
| | | | | | | | | | |
| <i>Итого за XII день:</i> | | 1525 | 53,38 | 46,47 | 240,14 | 1611,15 | 28,03 | | |

XIV день:
Четверг

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 пшенная 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 | |
| | <i>Итого</i> | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед: | Салат витаминный | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,7 | 26,2 | 9,7 | 22 ⁴ | C6.2011 |
| | 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 | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин: | Салат из моркови с яблоком | 30 | 0,3 | 0,2 | 2,8 | 26,1 | 1,7 | 45 | |
| | 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 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (| Витами н С | № рецептуры | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная 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 | 19,08 | 8,96 | 56,2 | 378,5 | 9,72 | | |
| | | | | | | | | | |
| <i>Итого за XV день:</i> | | 1555 | 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 |
| 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% |