

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 принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

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

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

Организация рационального питания детей в ДООУ 2010г.

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

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

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

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

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

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	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 I день:		1475	56,07	58,84	197,72	1567,55	24,66		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	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>	<b>355</b>	<b>12,42</b>	<b>12,83</b>	<b>56,3</b>	<b>387,7</b>	<b>1,51</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	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	
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>110</b>	2,64	4,0	7,9	90,1	0,04	200	
	<b>Компот из яблок</b>	<b>150</b>	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	1,2	0,15	7,5	39,0			
	<b>Итого :</b>	<b>520</b>	<b>14,38</b>	<b>18,33</b>	<b>54,28</b>	<b>467,4</b>	<b>6,54</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%</b>	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	<b>Плюшка с сахаром</b>	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>8,08</b>	<b>7,16</b>	<b>32,15</b>	<b>225,2</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	30	0,3	1,3	1,74	19,02	6,9	21	
	<b>Котлета рыбная</b>	<b>50</b>	7,2	2,3	4,9	69,3	0,2	255	
	<b>Пюре картофельное</b>	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	206	
	<b>Чай черн. с сахаром</b>	<b>150</b>	0	0	10	40,0	0,02	150	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	34,1			
Итого:		<b>420</b>	<b>11,22</b>	<b>7,64</b>	<b>39,74</b>	<b>272,82</b>	<b>21,62</b>		
<i>Итого за II день</i>		<b>1575</b>	<b>46,6</b>	<b>45,96</b>	<b>192,57</b>	<b>1395,52</b>	<b>32,87</b>		

111 день: среда	Неделя: первая	1-3	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u>						
Прием пищи	Каша геркулесовая молочная	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная 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>	<b>335</b>	<b>8,62</b>	<b>10,5</b>	<b>28,44</b>	<b>334,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>	<b>418</b>	
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с солёным огурцом</b>	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	
	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	30/30	7,6	6,1	1,9	94,5	0,3	293	
	<b>Греча отварная</b>	<b>110</b>	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	0,99	0,18	5,1	25,6	-		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	1,2	0,15	7,5	39,0			
	<i>Итого:</i>	<b>530</b>	<b>17,39</b>	<b>14,98</b>	<b>68,16</b>	<b>472,1</b>	<b>9,6</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	<b>Булочка домашняя</b>	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-		
	<i>Итого:</i>	200	<b>7,8</b>	<b>11,1</b>	<b>32,9</b>	<b>262,8</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Омлет натуральный</b>	60	5,6	7,5	0,8	111,0	0,1	229	
	<b>Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант</b>	120	2,2	4,9	12,7	103,1	8,8	362	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<b>Чай черный с сахаром</b>	<b>150</b>	0	0	10	40,0	0,02	411	
	<i>Итого:</i>	<b>350</b>	<b>9,12</b>	<b>12,64</b>	<b>42,94</b>	<b>288,2</b>	<b>8,92</b>		
<i>Итого за III день:</i>		<b>1515</b>	<b>43,43</b>	<b>49,22</b>	<b>182,54</b>	<b>1400,1</b>	<b>21,9</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150	2,4	2,9	19,5	114,8	1,0	182	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	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>	<i>355</i>	<i>11,42</i>	<i>12,63</i>	<i>52,41</i>	<i>366,1</i>	<i>2,27</i>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Яблоко печеное с сахаром</b>	100	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>130,0</b>	<b>4,2</b>	403	
		100	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,0</b>	<b>130,0</b>	<b>4,2</b>	403	
<b>Обед:</b>	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	
	<b>Запеканка картофельная с куриным мясом</b>	120	9,1	7,1	19,3	177,8	2,9	308	
	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<i>Итого:</i>	<i>500</i>	<i>12,72</i>	<i>14,74</i>	<i>58,75</i>	<i>424,1</i>	<i>19,11</i>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	<b>Булочка ванильная</b>	<b>50</b>	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>8,15</i>	<i>8,86</i>	<i>33,24</i>	<i>245,2</i>	<i>1,2</i>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с маслом растительным</b>	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42	
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	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>	<i>330</i>	<i>8,28</i>	<i>9,1</i>	<i>55,77</i>	<i>338,75</i>	<i>0,27</i>		
<i>Итого за IV день:</i>		<i>1485</i>	<i>30,87</i>	<i>45,63</i>	<i>231,17</i>	<i>1504,15</i>	<i>27,05</i>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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	
	Итого	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	2,0	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	2,3	42	
	Суп харчо	150	3,15	3,3	13,4	96,2	5,7	101	Сб. 2011
	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	5,9	350/372	
	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	-		
	Итого:	515	17,94	12,38	59,2	420,9	15,3		
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	-		
	Итого:	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 без сахара	150	0,06	0,08	0,3	2,16	0,1		
	Итого:	410	11,96	11,18	73,2	439,76	1,4		
Итого за V день:		1560	45,08	38,74	230,26	1454,16	19,9		

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 и 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	-		
	Итого:	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	
	Итого:	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	-		
	Итого:	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	
	Итого:	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	
	Итого:	330	15,48	13,68	42,67	355,55	0,51		
Итого за VI день:		1470	53,28	37,07	204,97	1417,69	13,71		



VII день: вторник	Неделя: вторая	1-3	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u>						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	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>	<b>355</b>	<b>12,26</b>	<b>13,57</b>	<b>43,12</b>	<b>362,15</b>	<b>0,89</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого:	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	<b>Салат из свеклы с раст. маслом</b>	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	
	<b>Печень тушеная в сметане</b>	30/30	7,7	4,5	5,4	91,6	17,9		сб. 2011г.
	<b>Макароны отварные</b>	<b>120</b>	4,6	3,4	21,3	132,4	-	219	
	<b>Кисель</b>	<b>150</b>	0,16	0,01	26,4	106,6	0,1	397	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<i>Итого:</i>	<b>540</b>	<b>16,65</b>	<b>13,04</b>	<b>78,3</b>	<b>486,6</b>	<b>28,1</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	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>	<b>190</b>	<b>5,5</b>	<b>16,5</b>	<b>31,1</b>	<b>289,8</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>30</b>	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	
	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	60	9,8	3,3	1,9	76,5	0,1	263	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	206	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	10	40	0,02	411	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	<b>420</b>	<b>14,58</b>	<b>8,96</b>	<b>41,0</b>	<b>303,9</b>	<b>25,02</b>		
<i>Итого за VII день:</i>		<b>1605</b>	<b>49,49</b>	<b>52,07</b>	<b>203,62</b>	<b>1484,9</b>	<b>57,21</b>		

VIII день: Среда		Неделя: вторая	1-3		Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u>				
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	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	
	Итого:	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	-		
	Итого:	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	-		
	Итого:	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	-		
Итого:		310	9,48	15,66	32,7	319,2	14,44		
Итого за VIII день:		1465	42,22	43,79	195,54	1353,81	25,74		



Х день: Пятница	Неделя: вторая	1-3	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u>
--------------------	----------------	-----	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	<b>5</b>	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>9,3</b>	<b>10,6</b>	<b>56,24</b>	<b>357,6</b>	<b>1,3</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	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	
	<b>Котлеты рыбные</b>	50	6,4	2,1	4,4	61,6	0,1	271	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>14,99</b>	<b>11,03</b>	<b>64,8</b>	<b>415,5</b>	<b>22,8</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	<b>Ватрушка (пирожок) с джемом</b>	<b>60</b>	3,8	2,6	37,8	190	0,06	441	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,0</b>	<b>7,4</b>	<b>43,8</b>	<b>274,2</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин</b>	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	2,2	1,95	11,9	74,2	1,2	413	
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>14,1</b>	<b>13,05</b>	<b>84,8</b>	<b>511,8</b>	<b>2,5</b>		
<b>Итого за Х день:</b>		<b>1515</b>	<b>46,89</b>	<b>42,08</b>	<b>259,74</b>	<b>1601,5</b>	<b>29,86</b>		

XI день: Понедельник	Неделя: третья		1-3	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u>					
-------------------------	----------------	--	-----	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная молочная вязкая с маслом слив.</b>	<b>150</b>	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	
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>8,0</b>	<b>9,3</b>	<b>53,94</b>	<b>334,8</b>			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с раст. маслом</b>	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	
	<b>Тефтели мясные</b>	30/30	4,3	4,8	5,6	82,5	0,3	303	
	<b>Греча отварная</b>	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	12,74	<b>15,56</b>	<b>68,3</b>	<b>454,3</b>	<b>24,3</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	<b>Гренка из пшеничного хлеба</b>	<b>40</b>	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>9,1</b>	<b>5,43</b>	<b>36,4</b>	<b>231,48</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Салат из моркови и яблок</b>	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	41	
	<b>Сырники запеченные с повидлом 100/30</b>	130	18,81	12,67	30,9	309	0,40	245	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>19,01</b>	<b>14,27</b>	<b>47,0</b>	<b>373,6</b>	<b>2,52</b>		
<b>Итого за XI день:</b>		<b>1475</b>	<b>49,35</b>	<b>44,56</b>	<b>215,74</b>	<b>1436,58</b>	<b>30,02</b>		

<p>ХП день: Вторник</p>	<p>Неделя: третья</p>	<p>1-3</p>	<p>Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u></p>
-----------------------------	-----------------------	------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша «Янтарная» (пшениная с яблоками) и сл. маслом	150	6,1	7,3	28,8	204,8	<b>1,1</b>	194	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	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>	<b>355</b>	<b>14,36</b>	<b>17,37</b>	<b>56,32</b>	<b>455,35</b>	<b>2,49</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>	Огурец соленый	30	0,3	0,06	1,4	12,0	4,3		
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	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	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого :</i>	<b>550</b>	<b>19,74</b>	<b>12,92</b>	<b>64,7</b>	<b>455,6</b>	<b>21,02</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,68	0,28	20,12	96			
	<i>Итого:</i>	<b>190</b>	<b>6,88</b>	<b>5,08</b>	<b>26,12</b>	<b>180,2</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Оладьи с повидлом</b>	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6	1,3	432	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	<i>Итого:</i>	<b>330</b>	<b>11,9</b>	<b>11,1</b>	<b>82,9</b>	<b>477,6</b>	<b>1,32</b>		
<i>Итого за XII день:</i>		<b>1525</b>	<b>53,38</b>	<b>46,47</b>	<b>240,14</b>	<b>1611,15</b>	<b>28,03</b>		

XIII день: Среда		Неделя: третья		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				
<b>Завтрак</b>	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	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого</i>	345	7,1	9,4	54,74	335,5			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34	
	Свекольник со сметаной	150	1,6	4,0	8,9	78,9	5,3	64	
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	160	20,0	5,4	15,9	180,7	1,4	292	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	520	24,49	11,63	60,7	438,2	9,9		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	<b>Итого:</b>	185	6,3	7,5	27,3	251	1,2		
<b>Ужин</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21	
	<b>Котлета рыбная любительская</b>	50	6,7	2,1	5,4	67,5	1,7	272	
	<b>Соус томатный</b>	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	<b>Рис отварной</b>	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	42,7			
	<b>Итого:</b>	400	11,82	9,17	60,4	357,65	14,9		
<b>Итого за XIII день</b>		1550	50,21	37,7	213,24	1424,75	28,0		

XIV день: Четверг	Неделя: третья	1-3	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u>						
----------------------	----------------	-----	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	172,7	2,4	183	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	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>	<b>435</b>	<b>13,76</b>	<b>15,07</b>	<b>53,92</b>	<b>423,25</b>	<b>3,79</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания</b>	<b>100</b>	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	30	0,4	1,8	2,7	26,2	9,7	22 <sup>4</sup>	С6.2011
	Суп лапша с курицей	150	1,5	3,1	7,3	63,8	0,3	94	
	<b>Голубцы ленивые с куриным мясом</b>	<b>130</b>	11,4	7,3	16,4	177,9	16,2	315	
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	150	0,3	0,0	9,2	39,2	0,3	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<i>Итого:</i>	<b>490</b>	<b>15,58</b>	<b>12,56</b>	<b>45,8</b>	<b>358,3</b>	<b>26,5</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	<b>Гренка из хлеба пшеничного</b>	<b>40</b>	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	<i>Итого:</i>	<b>190</b>	<b>9,1</b>	<b>5,43</b>	<b>36,4</b>	<b>195,48</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с яблоком</b>	30	0,3	0,2	2,8	26,1	1,7	45	
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	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	
	<b>Чай с сахаром</b>	150	0	0	10,0	40,0	0,02	411	
	<i>Итого:</i>	<b>330</b>	<b>10,2</b>	<b>9,17</b>	<b>70,36</b>	<b>425,05</b>	<b>3,1</b>		
<i>Итого за XIV день:</i>		<b>1545</b>	<b>55,27</b>	<b>48,63</b>	<b>237,71</b>	<b>1656,18</b>	<b>46,79</b>		



XV день: Пятница	Неделя: третья	1-3	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u>
---------------------	----------------	-----	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	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			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<b>Итого</b>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
<b>Обед</b>	<b>Икра свекольная</b>	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	
	<b>Тефтели из рыбы паровые</b>	50	7,7	0,6	4,4	47,5	0,04	276	
	<b>Картофельное пюре</b>	120	2,5	3,8	14,6	98,0	12,9	339	
	<b>Компот из яблок</b>	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	<b>Хлеб ржаной</b>	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	<b>Итого:</b>	530	14,79	10,33	65,5	394,9	23,64		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	<b>Булочка домашняя</b>	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-		
	<b>Итого :</b>	200	7,8	11,1	32,9	262,8	1,2		
<b>Ужин:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	2,2	2,7	26,3	9,7	21	
	<b>Котлета куриная</b>	60	11,2	2,5	9,4	105,8	-	322	
	<b>Гречка отварная со слив. маслом</b>	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	-		
	<b>Итого:</b>	380	19,08	8,96	56,2	378,5	9,72		
<b>Итого за XV день:</b>		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:	<b>726,9</b>	<b>680,4</b>	<b>3247</b>	<b>22270,3</b>
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	<b>48,5</b>	<b>45,4</b>	<b>216,5</b>	<b>1484,7</b>
Белки—42г, жиры- 47,0г, углеводы - 203 г, энергетическая ценность -1400 ккал	Выше на 15,5%	<i>Ниже на 3,4 %</i>	<i>Выше на 6,6%</i>	<i>Выше на 6,1%</i>