

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 3 – 8 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 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	3-7	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				
<b>Завтрак</b>	<b>Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом</b>	<b>200</b>	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	
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>11,32</b>	<b>13,2</b>	<b>46,55</b>	<b>357,6</b>	<b>2,07</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 свеклы с луком (чесноком)</b>	<b>50</b>	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	
	<b>Плов с мясом птицы</b>	<b>200</b>	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321	
	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	397	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,6	0,2	10,0	48,0			
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>24,82</b>	<b>27,59</b>	<b>93,48</b>	<b>714,65</b>	<b>23,54</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-		
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,0</b>	<b>9,9</b>	<b>28,2</b>	<b>132,0</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Сырники с морковью</b>	<b>150</b>	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	247	
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>30</b>	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)	
	<b>Чай черный с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12	48	0,03	411	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>22,28</b>	<b>19,3</b>	<b>52,47</b>	<b>497,75</b>	<b>4,97</b>		
<b>Итого за I день:</b>		<b>1827</b>	<b>63,95</b>	<b>71,47</b>	<b>214,86</b>	<b>1744,4</b>	<b>33,78</b>		



[illegible]

IV день: Четверг	Неделя: первая	3-7 Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0		182	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	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>	<b>435</b>	<b>12,82</b>	<b>14,13</b>	<b>61,51</b>	<b>422,0</b>	<b>1,51</b>		
<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	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	
	<b>Запеканка картофельная с куриным мясом</b>	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	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>180</b>	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<i>Итого:</i>	<b>630</b>	<b>16,15</b>	<b>19,78</b>	<b>73,6</b>	<b>544</b>	<b>28,6</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Булочка ванильная</b>	<b>50</b>	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	<i>Итого:</i>	<b>230</b>	<b>8,95</b>	<b>9,76</b>	<b>34,44</b>	<b>262</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с маслом растительным</b>	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	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>	<b>410</b>	<b>10,3</b>	<b>11,92</b>	<b>69,13</b>	<b>424,65</b>	<b>0,44</b>		
<b>Итого за IV день:</b>		<b>1795</b>	<b>48,52</b>	<b>55,89</b>	<b>269,68</b>	<b>1782,65</b>	<b>35,95</b>		

V день: Пятница	Неделя: первая	3-7	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>	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	
	<i>Итого</i>	<i>427</i>	<i>8,51</i>	<i>12,75</i>	<i>70,65</i>	<i>434,45</i>			
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		<b>100,0</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 морковью</b>	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	42	Сб. 2011
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101	Сб. 2011
	<b>Котлета из куриного мяса</b>	<b>70</b>	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	<b>Овощи тушеные в сметанном соусе</b>	<b>150</b>	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	350/372	
	<b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	0,14	0,14	21,4	87,84	1,5	390	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	2,64	0,48	13,6	68,2			
	<i>Итого:</i>	<i>700</i>	<i>23,58</i>	<i>17,45</i>	<i>80,1</i>	<i>572,17</i>	<i>21</i>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,68	0,28	20,12	96	-		
	<i>Итого:</i>	220	<b>7,68</b>	<b>5,98</b>	<b>27,32</b>	<b>197,0</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Оладьи с повидлом</b>	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	<b>432</b>	
	<b>Чай без сахара</b>	<b>180</b>	0,07	0,09	0,36	2,52	0,18		
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	<b>15,37</b>	<b>14,28</b>	<b>93,46</b>	<b>561,62</b>	<b>1,78</b>		
<i>Итого за V день:</i>		<i>1847</i>	<i>55,64</i>	<i>50,46</i>	<i>281,63</i>	<i>1807,64</i>	<i>25,98</i>		

VI день: понедельник	Неделя: вторая	3-7	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 «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	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
95	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	3-7	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>	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		
	<i>Итого:</i>	<b>435</b>	<b>13,71</b>	<b>14,87</b>	<b>47,82</b>	<b>398,45</b>	<b>1,09</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>	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	
	<b>Печень тушеная в сметане</b>	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8		сб. 2011г.
	<b>Макароны отварные</b>	<b>130</b>	4,99	3,7	22,9	143,4	-	219	
	<b>Кисель</b>	<b>180</b>	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	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>670</b>	<b>20,48</b>	<b>16,89</b>	<b>92,1</b>	<b>589,15</b>	<b>38,28</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
	<i>Итого:</i>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>17,4</b>	<b>32,3</b>	<b>306,6</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12	48	0,03	411	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	<b>480</b>	<b>17,14</b>	<b>11,48</b>	<b>49,17</b>	<b>369,4</b>	<b>36,08</b>		
<b>Итого за VII день:</b>		<b>1905</b>	<b>58,13</b>	<b>60,64</b>	<b>231,49</b>	<b>1706,0</b>	<b>78,65</b>		

VIII день: Среда	Неделя: вторая	3-7	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107					

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	
	Итого:	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	
	итого	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	-		
	Итого:	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	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	Итого:	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	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
Итого:		395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58		
Итого за VIII день:		1812	51,74	56,84	242,05	1793,35	34,69		



Х день: Пятница	Неделя: вторая	3-7	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 «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 ржаной	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			
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	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 Х день:		1857	57,76	53,57	310,76	1958,65	38,35		

ХІ день: Понедельник	Неделя: третья	3-7	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107
-------------------------	----------------	-----	---

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 белокочанной 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 100/30	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 ХІ день:		1770	56,3	57,97	249,25	1679,38	30,95		

ХII день: Вторник	Неделя: третья	3-7	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 «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	<b>1,46</b>	194	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	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		
	<i>Итого:</i>	<b>435</b>	<b>17,0</b>	<b>20,25</b>	<b>68,51</b>	<b>541,25</b>	<b>3,09</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>	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15		
	Суп гороховый на мясном б-не с гречкой	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	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2			
	<b>Итого :</b>	<b>670</b>	<b>23,42</b>	<b>15,26</b>	<b>78,33</b>	<b>544,95</b>	<b>35,64</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,68	0,28	20,12	96			
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,68</b>	<b>5,98</b>	<b>27,32</b>	<b>197</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин</b>	<b>Оладьи с повидлом</b>	<b>200/30</b>	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	432	
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,3</b>	<b>14,19</b>	<b>105,1</b>	<b>607,1</b>	<b>10,65</b>		
	<b>Итого за ХII день:</b>	<b>1835</b>	<b>63,9</b>	<b>55,68</b>	<b>289,36</b>	<b>1932,7</b>	<b>52,58</b>		

ХIII день: Среда	Неделя: третья	3-7	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 107</u>						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	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	
	<i>Итого</i>	427	7,61	11,8	61,45	387,2			
<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	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	
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292	
	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	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	-		
	<i>Итого:</i>	660	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	<i>Итого:</i>	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2		
<b>Ужин</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	<b>Котлета рыбная любительская</b>	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	
	<b>Соус томатный</b>	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	
	<b>Рис отварной</b>	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			
	<i>Итого:</i>	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0		
<i>Итого за ХIII день:</i>		1892	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96		

XIV день: Четверг	Неделя: третья	3-7	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 пшениная молочная с тыквой и маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2	3,2	183	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	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	-	
	<i>Итого:</i>	<b>435</b>	<b>16,16</b>	<b>17,27</b>	<b>65,35</b>	<b>498,25</b>	<b>4,83</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	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	22 <sup>4</sup>	С6.2011
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85	0,4-	94	
	<b>Голубцы ленивые с куриным мясом</b>	<b>150</b>	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315	
	<b>Компот из сухофруктов без сахара</b>	180	0,4	0,0	11,0	47	0,36	394	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,98	0,36	10,2	51,2	30		
	<i>Итого:</i>	<b>610</b>	<b>18,29</b>	<b>15,86</b>	<b>54,3</b>	<b>432,2</b>	<b>35,66</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	5,0	5,7	7,2	101,0	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>220</b>	<b>10,12</b>	<b>6,33</b>	<b>37,6</b>	<b>258,28</b>	<b>1,2</b>		
<b>Ужин:</b>	<b>Салат из моркови с яблоком</b>	50	0,5	0,3	4,6	43,55	2,9	45	
	<b>Запеканка рисовая с творогом</b>	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	
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	12,0	48,0	0,03	411	
	<i>Итого:</i>	<b>410</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>1775</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	3-7	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 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			
<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>	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	55	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	
	<b>Тефтели из рыбы паровые</b>	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	276	
	<b>Картофельное пюре</b>	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339	
	<b>Компот из яблок</b>	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	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>	660	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21		
<b>Полдник</b>	<b>Кисломолочный продукт</b>	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	<b>Булочка домашняя</b>	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-		
	<b>Итого :</b>	260	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2		
<b>Ужин:</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	<b>Котлета куриная</b>	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	<b>Гречка отварная со слив. маслом</b>	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	-		
	<b>Итого:</b>	460	24,02	11,65	70,7	483,55	4,73		
<b>Итого за XV день:</b>		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	19,58,65
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 1день (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%