

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

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	№ 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	
	итога	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				
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			
	Итого :	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	
	Итого:	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			
Итого:		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		

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				
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	-		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
	Итого:	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	-		
	Итого:	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	
	Итого:	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		

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				
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>	<i>355</i>	<i>11,42</i>	<i>12,63</i>	<i>52,41</i>	<i>366,1</i>	<i>2,27</i>		
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>	<i>500</i>	<i>12,72</i>	<i>14,74</i>	<i>58,75</i>	<i>424,1</i>	<i>19,11</i>		
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>	<i>200</i>	<i>8,15</i>	<i>8,86</i>	<i>33,24</i>	<i>245,2</i>	<i>1,2</i>		
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>	<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>
--------------------	----------------	-----	--

[illegible]

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				
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	
	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 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 : <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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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 : <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				
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 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		

ХП день: Вторник	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				
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>	<i>355</i>	<i>14,36</i>	<i>17,37</i>	<i>56,32</i>	<i>455,35</i>	<i>2,49</i>		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>ИТОГО</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>		
Обед	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	
	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>	<i>550</i>	<i>19,74</i>	<i>12,92</i>	<i>64,7</i>	<i>455,6</i>	<i>21,02</i>		
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>	<i>190</i>	<i>6,88</i>	<i>5,08</i>	<i>26,12</i>	<i>180,2</i>	<i>1,2</i>		
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>	<i>330</i>	<i>11,9</i>	<i>11,1</i>	<i>82,9</i>	<i>477,6</i>	<i>1,32</i>		
<i>Итого за ХП день:</i>		<i>1525</i>	<i>53,38</i>	<i>46,47</i>	<i>240,14</i>	<i>1611,15</i>	<i>28,03</i>		

XIII день: Среда		Неделя: третья		1-3 Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 107					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин C	№ 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	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого	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			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-		
	Итого:	520	24,49	11,63	60,7	438,2	9,9		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	Итого:	185	6,3	7,5	27,3	251	1,2		
Ужин	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	42,7			
	Итого:	400	11,82	9,17	60,4	357,65	14,9		
Итого за XIII день		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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и 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	
	Итого	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	С6.2011
	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		

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				
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	
	Итого	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	-		
	Итого:	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	-		
	Итого :	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	-		
	Итого:	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 1день (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%