

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ детский сад №65

Е.В. Крылова
Приказ № 175
« 03 » _____ 2022 г.

15 дневное меню

**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 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.

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

1 день: понедельник	Неделя: первая	
------------------------	----------------	--

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

II день: вторник	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	355	12,42	12,83	56,3	387,7	1,51		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,8	2,8	10,4	80,9	4,9	88	
	Суфле куриное	50	7,25	9,3	1,5	118,6	0,1	310	
	Капуста тушеная	110	2,64	4,0	7,9	90,1	0,04	200	
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6			
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0			
	<i>Итого :</i>	520	14,38	18,33	54,28	467,4	6,54		
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	<i>Итого:</i>	180	8,08	7,16	32,15	225,2	1,2		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	30	0,3	1,3	1,74	19,02	6,9	21	
	Котлета рыбная	50	7,2	2,3	4,9	69,3	0,2	255	
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,3	110,4	14,5	206	
	Чай черн. с сахаром	150	0	0	10	40,0	0,02	150	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1			
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

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			
	<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		

IV день: Четверг	Неделя: первая	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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		

У день: Пятница	Неделя: первая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным.	150	2,2	3,7	27,2	150,9		182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	<i>Итого</i>		345	7,8	10,1	61,64	370,9		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	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	-		
	<i>Итого:</i>		515	17,94	12,38	59,2	420,9	15,3	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	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 без сахара	150	0,06	0,08	0,3	2,16	0,1		
	<i>Итого:</i>		410	11,96	11,18	73,2	439,76	1,4	
<i>Итого за V день:</i>			1560	45,08	38,74	230,26	1454,16	19,9	

VI день:
понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	<i>Итого:</i>	340	9,28	7,0	56,2	380,8	1,3		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед 95	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,4	1,8	2,5	28,2	2,9	34	
	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5,0	8,6	100,3	5,5	95	
	Фрикадельки из филе птицы	30/30	10,8	0,9	5,2	71,3	-	325	
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3	-	330	
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,3	0,01	20,8	80,8	0,3		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	530	21,32	11,27	74,8	481,1	8,7		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Гренка из хлеба пшеничного	20	2,5	0,32	15,2	73,64	-	123	
	<i>Итого:</i>	170	6,7	5,12	21,2	157,84	1,2		
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,4	1,8	1,9	25,9	0,1	42	
	Крупеник с творогом	120	14,48	10,48	26,8	259,2	0,3	200	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	
	Чай с сахаром	150	0	0	10	40	0,02	411	
	<i>Итого:</i>	330	15,48	13,68	42,67	355,55	0,51		
<i>Итого за VI день:</i>		1470	53,28	37,07	204,97	1417,69	13,71		

VII день: вторник		Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,7	100	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		
	<i>Итого:</i>	<i>355</i>	<i>12,26</i>	<i>13,57</i>	<i>43,12</i>	<i>362,15</i>	<i>0,89</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	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. 201г.
	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>	<i>540</i>	<i>16,65</i>	<i>13,04</i>	<i>78,3</i>	<i>486,6</i>	<i>28,1</i>		
	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>		<i>190</i>	<i>5,5</i>	<i>16,5</i>	<i>31,1</i>	<i>289,8</i>	<i>1,2</i>		
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>	<i>420</i>	<i>14,58</i>	<i>8,96</i>	<i>41,0</i>	<i>303,9</i>	<i>25,02</i>		
<i>Итого за VII день:</i>		<i>1605</i>	<i>49,49</i>	<i>52,07</i>	<i>203,62</i>	<i>1484,9</i>	<i>57,21</i>		

VIII день:
Среда

Неделя: вторая

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
	<i>Итого:</i>	<i>345</i>	<i>7,4</i>	<i>9,8</i>	<i>53,24</i>	<i>332,8</i>	<i>1,2</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>	
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>	<i>530</i>	<i>17,82</i>	<i>11,73</i>	<i>73,4</i>	<i>467,51</i>	<i>6,9</i>	
	Полдник	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2
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	-	
Итого:	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	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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	
	Итого	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		
		360							
<i>Итого IX за день:</i>		1485	53,59	49,76	220,67	1528,05	53,11		

Х день: Пятница	Неделя: вторая	
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого:	345	9,3	10,6	56,24	357,6	1,3		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
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 X день:		1515	46,89	42,08	259,74	1601,5	29,86		

XI день: Понедельник	Неделя: третья	3-7 лет	
-------------------------	----------------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	150	2,4	2,9	19,5	114,8		182	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6	
	Итого:	345	8,0	9,3	53,94	334,8			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	30	0,4	1,5	2,6	26,3	10,4	21	
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	150	1,26	5,0	5,2	53,3	13,3	73	
	Тефтели мясные	30/30	4,3	4,8	5,6	82,5	0,3	303	
	Греча отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8	0,3	394	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
	Итого:	530	12,74	15,56	68,3	454,3	24,3		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2	1,2	420	
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	
	Итого:	190	9,1	5,43	36,4	231,48	1,2		
Ужин	Салат из моркови и яблок	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	41	
	Сырники запеченные с повидлом 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		

ХII день:
Вторник

Неделя: третья

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
	<i>Итого</i>	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 ХII день:</i>		1525	53,38	46,47	240,14	1611,15	28,03	

XIII день: Среда		Неделя: третья								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150	1,5	3,0	20,3	115,5		199		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91	-	414		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-			
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0		6		
	<i>Итого</i>	345	7,1	9,4	54,74	335,5				
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418		
	<i>Итого</i>	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	-			
	<i>Итого:</i>	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	-			
	<i>Итого:</i>	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				
	<i>Итого:</i>	400	11,82	9,17	60,4	357,65	14,9			
<i>Итого за XIII день:</i>		1550	50,21	37,7	213,24	1424,75	28,0			

XIV день:
Четверг

Неделя: третья

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с тыквой и маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	172,7	2,4	183	
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-	
	<i>Итого:</i>	435	13,76	15,07	53,92	423,25	3,79		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Витамины и 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			
Итого за XV день:		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%