

Утверждено
заведующий МБДОУ д/с № 105

Ж.А. Ермолова



15-ти дневное меню МБДОУ детский сад № 105

г. Тверь

Утверждено
заведующий МБДОУ д/с № 105

_____ Ж.А. Ермолова

15-ти дневное меню МБДОУ детский сад № 105

г. Тверь

**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.

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин 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 | | |

III день:
среда

Неделя: первая

| Прием пищи | Каша геркулесовая молочная | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин 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 | |
|---------------------|----------------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 150 | 2,4 | 2,9 | 19,5 | 114,8 | 1,0 | 182 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 | |
| | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,82 | 6,93 | 20,01 | 163 | 0,07 | | |
| | <i>Итого:</i> | <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> | | |

понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин 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 | - | | | |
| | <i>Итого:</i> | 340 | 9,28 | 7,0 | 56,2 | 380,8 | 1,3 | | | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | | |
| | <i>Итого:</i> | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | | | |
| Обед | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 | | |
| 95 | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,2 | 5,0 | 8,6 | 100,3 | 5,5 | 95 | | |
| | Фрикадельки из филе птицы | 30/30 | 10,8 | 0,9 | 5,2 | 71,3 | - | 325 | | |
| | Рис отварной | 110 | 2,64 | 3,2 | 27,5 | 149,3 | - | 330 | | |
| | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,3 | 0,01 | 20,8 | 80,8 | 0,3 | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - | | | |
| | <i>Итого:</i> | 530 | 21,32 | 11,27 | 74,8 | 481,1 | 8,7 | | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 | | |
| | Гренка из хлеба пшеничного | 20 | 2,5 | 0,32 | 15,2 | 73,64 | - | 123 | | |
| | <i>Итого:</i> | 170 | 6,7 | 5,12 | 21,2 | 157,84 | 1,2 | | | |
| Ужин | Салат из моркови с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,9 | 25,9 | 0,1 | 42 | | |
| | Крупеник с творогом | 120 | 14,48 | 10,48 | 26,8 | 259,2 | 0,3 | 200 | | |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 | | |
| | <i>Итого:</i> | 330 | 15,48 | 13,68 | 42,67 | 355,55 | 0,51 | | | |
| <i>Итого за VI день:</i> | | 1470 | 53,28 | 37,07 | 204,97 | 1417,69 | 13,71 | | | |

| VII день: вторник | | Неделя: вторая | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Суп вермишелевый молочный с маслом слив. | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,1 | 108,9 | 0,7 | 100 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | |
| | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | | |
| | <i>Итого:</i> | 355 | 12,26 | 13,57 | 43,12 | 362,15 | 0,89 | | |
| | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | |
| | <i>Итого:</i> | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из свеклы с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 | |
| | Суп овощной на курином бульоне | 150 | 1,6 | 2,9 | 10,1 | 63,2 | 7,2 | 83 | |
| | Печень тушеная в сметане | 30/30 | 7,7 | 4,5 | 5,4 | 91,6 | 17,9 | | сб. 2011г. |
| | Макароны отварные | 120 | 4,6 | 3,4 | 21,3 | 132,4 | - | 219 | |
| | Кисель | 150 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,6 | 0,1 | 397 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | 540 | 16,65 | 13,04 | 78,3 | 486,6 | 28,1 | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 | |
| | Вафли | 40 | 1,3 | 11,7 | 25,1 | 205,6 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | 190 | 5,5 | 16,5 | 31,1 | 289,8 | 1,2 | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин: | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,6 | 25,8 | 10,4 | 21 | |
| | Рыба, запеченная в омлете | 60 | 9,8 | 3,3 | 1,9 | 76,5 | 0,1 | 263 | |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 3,8 | 16,3 | 110,4 | 14,5 | 206 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | 420 | 14,58 | 8,96 | 41,0 | 303,9 | 25,02 | | |
| <i>Итого за VII день:</i> | | 1605 | 49,49 | 52,07 | 203,62 | 1484,9 | 57,21 | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| VIII день: Среда | Неделя: вторая | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции, г | 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 |
| | 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> | | <i>180</i> | <i>7,02</i> | <i>6,6</i> | <i>26,1</i> | <i>191,9</i> | <i>1,2</i> | |
| 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> | | <i>1465</i> | <i>42,22</i> | <i>43,79</i> | <i>195,54</i> | <i>1353,81</i> | <i>25,74</i> | |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--|----------------|--|--|--|--|--|--|
| IX день: Четверг | | Неделя: вторая | | | | | | |
|---------------------|--|----------------|--|--|--|--|--|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | | |
|--------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.. вязкая | 150 | 3,4 | 3,1 | 23,3 | 136,5 | 1,5 | 182 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 | | |
| | <i>Итого:</i> | | 345 | 9,0 | 9,5 | 57,74 | 356,5 | 1,5 | | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | | |
| | <i>Итого</i> | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | | |
| Обед | Салат из Моркови с сахаром | 30 | 0,4 | 0,06 | 3,5 | 15,7 | 1,4 | 42 | | |
| | Суп картофельный на курином бульоне | 150 | 1,6 | 2,9 | 10,1 | 63,2 | 7,2 | 83 | | |
| | Запеканка капустная с мясом | 120 | 10,7 | 12,9 | 13,5 | 212,8 | 28 | 166 | | |
| | Кисель | 150 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,6 | 0,1 | 397 | | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | | | | |
| | <i>Итого:</i> | | 480 | 15,05 | 16,2 | 66,1 | 462,9 | 36,7 | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 | | |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | - | 452 | | |
| | <i>Итого:</i> | 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) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис) | 150 | 3,4 | 3,8 | 23,3 | 140,3 | 0,1 | 199 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - | | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 | | 6 | |
| | Итого: | 345 | 9,3 | 10,6 | 56,24 | 357,6 | 1,3 | | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | |
| | итого | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | | |
| Обед | Салат из свеклы с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 | |
| | Суп картоф. с мясными фрикадельками | 150 | 3,2 | 2,9 | 9,9 | 77,9 | 6,6 | 89 | |
| | Котлеты рыбные | 50 | 6,4 | 2,1 | 4,4 | 61,6 | 0,1 | 271 | |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 339 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - | | |
| | Итого: | 530 | 14,99 | 11,03 | 64,8 | 415,5 | 22,8 | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 | |
| | Ватрушка (пирожок) с джемом | 60 | 3,8 | 2,6 | 37,8 | 190 | 0,06 | 441 | |
| | Итого: | 210 | 8,0 | 7,4 | 43,8 | 274,2 | 1,26 | | |
| Ужин | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 | |
| | Чай с молоком | 150 | 2,2 | 1,95 | 11,9 | 74,2 | 1,2 | 413 | |
| | Итого: | 330 | 14,1 | 13,05 | 84,8 | 511,8 | 2,5 | | |
| Итого за 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» (пшеничная 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 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> | 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) | Витамин 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 | |
|---------------------|----------------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (| Витамин 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 1 день (прием пищи): | 48,5 | 45,4 | 216,5 | 1484,7 |
| Белки—42г, жиры- 47,0г, углеводы - 203 г, энергетическая ценность -1400 ккал | Выше на 15,5% | Ниже на 3,4 % | Выше на 6,6% | Выше на 6,1% |
| | | | | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 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.: ДеЛи принт, 2011.

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом | 200 | 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 | |
| | Итого: | 427 | 11,32 | 13,2 | 46,55 | 357,6 | 2,07 | | |
| 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 | |
| | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф. | 200 | 1,6 | 5,4 | 6,9 | 71,0 | 17,7 | 73 | |
| | Плов с мясом птицы | 200 | 20,4 | 18,7 | 33,9 | 386,7 | 0,96 | 321 | |
| | Кисель | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 397 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,0 | 48,0 | | | |
| | Итого: | 670 | 24,82 | 27,59 | 93,48 | 714,65 | 23,54 | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 | |
| | Печенье пром. | 30 | 2,0 | 4,2 | 21,0 | 131,0 | - | | |
| | Итого: | 210 | 7,0 | 9,9 | 28,2 | 132,0 | 1,2 | | |
| Ужин | Сырники с морковью | 150 | 21,13 | 17,3 | 31,68 | 367,5 | 1,1 | 247 | |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 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) | |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 | |
| | Итого: | 420 | 22,28 | 19,3 | 52,47 | 497,75 | 4,97 | | |
| Итого за 1 день: | | 1827 | 63,95 | 71,47 | 214,86 | 1744,4 | 33,78 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|---|---|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,5 | 4,1 | 31,0 | 182 | - | 199 | |
| | Какао с молоком | 180 | 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> | 435 | 14,12 | 14,33 | 66,6 | 451 | 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 | 50 | 0,6 | 3,05 | 3,3 | 43,2 | 0,24 | 42 | |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 2,35 | 3,77 | 13,89 | 107,9 | 6,6 | 88 | |
| | Суфле куриное | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 | 310 | |
| | Капуста тушеная | 130 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | 200 | |
| | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,0 | 48,0 | | | |
| | Итого : | 680 | 19,78 | 25,93 | 70,83 | 619,6 | 8,75 | | |
| | Полдник | Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
| Плюшка с сахаром | | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | - | 449 | |
| Итого: | | 230 | 8,88 | 8,06 | 33,35 | 242 | 1,2 | | |
| Ужин | Салат из свежей капусты со свеклой | 50 | 0,46 | 2,2 | 2,9 | 31,7 | 11,6 | 21 | Сборн. 2011 |
| | Котлета рыбная | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 | 255 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 206 | |
| | Чай черн. с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | | | |
| Итого: | 480 | 15,59 | 10,62 | 52,32 | 365,9 | 30,02 | | | |
| | Итого за II день | 1905 | 58,87 | 58,58 | 240,2 | 1719,9 | 43,48 | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 111 день: среда | Неделя: первая | | | | | | | | |
|--------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|----------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | 200 | 5,1 | 6,1 | 1,86 | 197 | - | 182 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,0 | 78 | - | | |
| | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 | | 6 | |
| | <i>Итого</i> | | 417 | 10,43 | 13,8 | 31,31 | 412,2 | | |
| 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 | 50 | 0,72 | 3,05 | 3,34 | 43,7 | 4,25 | 37 | |
| | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 1,9 | 3,8 | 11,6 | 76,4 | 6,6 | 86 | |
| | Гуляш из отварного мяса | 40/30 | 8,9 | 7,2 | 2,3 | 110,25 | 0,35 | 293 | |
| | Греча отварная | 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: | | 630 | 21,39 | 25,33 | 98,7 | 610,55 | 25,47 | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 | |
| | Булочка домашняя | 70 | 5,1 | 8,8 | 37,7 | 250,1 | - | | |
| | Итого: | 250 | 10,1 | 13,5 | 44,9 | 351,1 | 1,2 | | |
| Ужин | Омлет натуральный | 80 | 7,5 | 10,0 | 1,0 | 148,0 | 0,15 | 229 | |
| | Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант | 150 | 2,7 | 6,1 | 15,84 | 128,85 | 11,06 | 362 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 | | | |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 | |
| | Итого: | | 430 | 11,52 | 16,3 | 35,64 | 358,95 | 11,21 | |
| Итого за III день: | | 1827 | 53,94 | 67,93 | 220,65 | 1775,2 | 39,88 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 3,2 | 3,9 | 26,0 | 153,0 | | 182 |
| | Какао с молоком | 180 | 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> | <i>435</i> | <i>12,82</i> | <i>14,13</i> | <i>61,51</i> | <i>422,0</i> | <i>1,51</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 | 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 |
| | Запеканка картофельная с куриным мясом | 160 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 | 308 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,8 | 22,2 | 0,01 | 372 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>630</i> | <i>16,15</i> | <i>19,78</i> | <i>73,6</i> | <i>544</i> | <i>28,6</i> | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |
| | Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | - | 450 |
| | <i>Итого:</i> | <i>230</i> | <i>8,95</i> | <i>9,76</i> | <i>34,44</i> | <i>262</i> | <i>1,2</i> | |
| Ужин: | Салат из моркови с маслом растительным | 50 | 0,6 | 3,05 | 3,3 | 43,2 | 0,24 | 42 |
| | Запеканка рисовая с творогом | 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> | <i>410</i> | <i>10,3</i> | <i>11,92</i> | <i>69,13</i> | <i>424,65</i> | <i>0,44</i> | |
| <i>Итого за IV день:</i> | | <i>1795</i> | <i>48,52</i> | <i>55,89</i> | <i>269,68</i> | <i>1782,65</i> | <i>35,95</i> | |

| | | |
|--------------------|----------------|--|
| V день: Пятница | Неделя: первая | |
|--------------------|----------------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------|----------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | 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> | | 427 | 8,51 | 12,75 | 70,65 | 434,45 | | |
| 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 | 50 | 0,5 | 5 | 4,1 | 63,9 | 3,8 | 42 | С6. 2011 |
| | Суп харчо | 200 | 4,2 | 4,45 | 17,9 | 128,3 | 7,6 | 101 | С6. 2011 |
| | Котлета из куриного мяса | 70 | 13,1 | 2,9 | 11,0 | 123,4 | - | 322 | |
| | Овощи тушеные в сметанном соусе | 150 | 3,0 | 4,48 | 12,1 | 100,53 | 8,1 | 350/372 | |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,4 | 87,84 | 1,5 | 390 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 68,2 | | | |
| | Итого: | | 700 | 23,58 | 17,45 | 80,1 | 572,17 | 21 | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - | | |
| | Итого: | 220 | 7,68 | 5,98 | 27,32 | 197,0 | 1,2 | | |
| Ужин: | Оладьи с повидлом | 200/30 | 15,3 | 14,19 | 93,1 | 559,1 | 1,6 | 432 | |
| | Чай без сахара | 180 | 0,07 | 0,09 | 0,36 | 2,52 | 0,18 | | |
| | Итого: | 410 | 15,37 | 14,28 | 93,46 | 561,62 | 1,78 | | |
| Итого за V день: | | | 1847 | 55,64 | 50,46 | 281,63 | 1807,64 | 25,98 | |

| | | |
|-------------------------|----------------|--|
| VI день: понедельник | Неделя: вторая | |
|-------------------------|----------------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | 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 | |
| | <i>Итого:</i> | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | | |
| Обед 95 | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 | |
| | 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | 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 | |
| <i>Итого:</i> | | 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 | |
| | <i>Итого:</i> | 410 | 19,3 | 17,55 | 52,83 | 445,65 | 0,78 | | |
| <i>Итого за VI день:</i> | | 1840 | 68,61 | 48,17 | 262,3 | 1757,53 | 18,05 | | |
| VII день: вторник | | Неделя: вторая | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|---------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | 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> | 435 | 13,71 | 14,87 | 47,82 | 398,45 | 1,09 | | |
| 2 завтрак | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 | |
| | <i>Итого:</i> | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | | |
| Обед | Салат из свеклы с раст. маслом | 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 | |
| | Печень тушеная в сметане | 40/40 | 10,3 | 5,95 | 7,2 | 122,1 | 23,8 | | сб. 201г. |
| | Макароны отварные | 130 | 4,99 | 3,7 | 22,9 | 143,4 | - | 219 | |
| | Кисель | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 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> | 670 | 20,48 | 16,89 | 92,1 | 589,15 | 38,28 | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 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> | 220 | 6,3 | 17,4 | 32,3 | 306,6 | 1,2 | | |
| Ужин: | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,3 | 42,95 | 17,4 | 21 | |
| | Рыба, запеченная в омлете | 70 | 11,4 | 3,82 | 2,24 | 89,25 | 0,15 | 263 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 206 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | 480 | 17,14 | 11,48 | 49,17 | 369,4 | 36,08 | | |
| Итого за VII день: | | 1905 | 58,13 | 60,64 | 231,49 | 1706,0 | 78,65 | | |
| VIII день: Среда | Неделя: вторая | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------------|--|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|--|
| | | | 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 | |
| | <i>Итого:</i> | <i>427</i> | 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 | <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 | 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>680</i> | 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 | - | | |
| | <i>Итого:</i> | 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 | | |
| IX день: Четверг | | Неделя: вторая | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая | 200 | 4,5 | 4,1 | 31,0 | 182 | 1,95 | 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> | 427 | 10,11 | 11,91 | 65,45 | 415,2 | 1,95 | | |
| 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 | 50 | 0,62 | 0,1 | 5,8 | 26,2 | 2,4 | 42 | |
| | Суп картофельный на курином бульоне | 200 | 2,1 | 3,8 | 13,5 | 84,2 | 9,6 | 83 | |
| | Запеканка капустная с мясом | 150 | 13,34 | 16,16 | 16,89 | 266 | 35 | 166 | |
| | Кисель | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 397 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 68,2 | | | |
| | <i>Итого:</i> | 620 | 18,9 | 20,55 | 81,49 | 572,5 | 47,13 | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 | |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | - | 452 | |
| | | 230 | 8,64 | 11,96 | 34,16 | 280 | 1,2 | | |
| Ужин | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,3 | 42,95 | 17,5 | 21 | |
| | Вареники ленивые | 150 | 20,2 | 10,1 | 37,2 | 306,8 | 1,1 | 244 | |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 1,0 | 2,3 | 6,6 | 50,75 | 0,15 | 369 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 | |
| | <i>Итого:</i> | 430 | 21,9 | 14,9 | 60,1 | 448,5 | 18,78 | | |
| <i>Итого IX за день:</i> | | 1797 | 60,27 | 53,72 | 255,3 | 1758,17 | 71,06 | | |
| | | | | | | | | | |
| Х день: Пятница | Неделя: вторая | | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование | Масса | Пищевые вещества (г) | Энергетическая | Витамин | № | |
|------------|--------------|-------|----------------------|----------------|---------|---|--|
|------------|--------------|-------|----------------------|----------------|---------|---|--|

| | блюда | порции | Б | Ж | У | ценность (ккал) | С | рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-----------|
| 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 X день: | | 1857 | 57,76 | 53,57 | 310,76 | 1958,65 | 38,35 | |

| | | |
|-------------------------|----------------|---------|
| 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. | 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 XI день: | 1770 | 56,3 | 57,97 | 249,25 | 1679,38 | 30,95 | | |

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

| | | |
|--------------------|---------------|--|
| XII день: Среда | Неделя: среда | |
|--------------------|---------------|--|

| 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 | 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 | | | |
| | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 25,0 | 6,8 | 19,9 | 240,9 | 1,8 | 292 | |
| | 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: | 660 | 30,29 | 15,43 | 73,5 | 560,7 | 14,76 | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 | |
| | Печенье | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - | | |
| | Итого: | 215 | 7,1 | 8,4 | 28,5 | 277,8 | 1,2 | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0,7 | 3,64 | 4,5 | 43,9 | 16,2 | 21 | |
| | Котлета рыбная любительская | 70 | 9,4 | 2,96 | 7,5 | 94,5 | 2,4 | 272 | |
| | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,3 | 2,4 | 22,35 | 0,7 | 366 | |
| | Рис отварной | 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 | | | |
| | Итого: | 490 | 15,7 | 12,98 | 68,6 | 443,19 | 22,0 | | |
| | | | | | | | | | |
| Итого за XIII день: | | 1892 | 61,2 | 48,61 | 242,15 | 1711,29 | 39,96 | | |
| XIV день: Четверг | | Неделя: третья | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|-----------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл. | 200 | 7,3 | 6,7 | 35,2 | 230,2 | 3,2 | 183 | |
| | Какао с молоком | 180 | 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> | 435 | 16,16 | 17,27 | 65,35 | 498,25 | 4,83 | | |
| | | | | | | | | | |
| 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 | 50 | 0,74 | 3,0 | 4,5 | 43,7 | 16,2 | 22 ⁴ | С6.2011 |
| | Суп лапша с курицей | 200 | 1,97 | 4,1 | 9,7 | 85 | 0,4- | 94 | |
| | Голубцы ленивые с куриным мясом | 150 | 13,2 | 8,4 | 18,9 | 205,3 | 18,7 | 315 | |
| | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,4 | 0,0 | 11,0 | 47 | 0,36 | 394 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | 30 | | |
| | <i>Итого:</i> | 610 | 18,29 | 15,86 | 54,3 | 432,2 | 35,66 | | |
| | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | <i>Итого:</i> | 220 | 10,12 | 6,33 | 37,6 | 258,28 | 1,2 | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин: | Салат из моркови с яблоком | 50 | 0,5 | 0,3 | 4,6 | 43,55 | 2,9 | 45 | |
| | Запеканка рисовая с творогом | 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 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 | |
| | <i>Итого:</i> | 410 | 10,2 | 9,17 | 70,36 | 425,05 | 3,1 | | |
| | | | | | | | | | |
| | <i>Итого за XIV день:</i> | 1775 | 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 (| Витамин С | № рецептуры | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-----|------|---------------------------|-----------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | 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 | | | |
| | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | |
| | Тефтели из рыбы паровые | 70 | 10,8 | 0,9 | 6,2 | 66,5 | 0,05 | 276 | |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,68 | 118,95 | 15,6 | 339 | |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,84 | 1,5 | 390 | |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - | | |
| | Итого: | 660 | 19,13 | 13,27 | 77,8 | 501,94 | 30,21 | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | Кисломолочный продукт | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 | |
| | Булочка домашняя | 70 | 5,1 | 8,8 | 37,7 | 250,1 | - | | |
| | Итого : | 260 | 10,1 | 14,5 | 44,9 | 350,1 | 1,2 | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин: | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0,7 | 3,64 | 4,5 | 43,9 | 16,2 | 21 | |
| | Котлета куриная | 70 | 13,1 | 2,9 | 11,0 | 123,4 | - | 322 | |
| | Гречка отварная со слив. маслом | 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 | - | | |
| | Итого: | 460 | 24,02 | 11,65 | 70,7 | 483,55 | 4,73 | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого за XV день: | 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% | <i>Ниже на 6,7 %</i> | <i>Ниже на 2,7%</i> | <i>Ниже на 1,5%</i> |