

"УТВЕРЖДАЮ"

Исполнительный директор ООО "Комбинат социального питания"

В.Е. Рудомин



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ детский сад № 8

И.В. Мельникова



Прием пищи, наименование блюда

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,9	132,5	0,5	31
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,4</b>	<b>18,2</b>	<b>54,6</b>	<b>427,7</b>	<b>1,1</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	18	111,8	0,7	147
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	146,5	0,4	ТТК
Капуста тушеная	130	3	3,4	13,3	122,2	27,6	534
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	515/576
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>75,7</b>	<b>534,5</b>	<b>62,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>13,6</b>	<b>41,7</b>	<b>307,2</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>							
Тефтели рыбные с соусом	90/50	11,8	10,2	20,7	202,6	1,7	394
Рис отварной	110	2,6	4	28,5	159,6	0	511
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,8</b>	<b>15,1</b>	<b>79,6</b>	<b>505,8</b>	<b>11,7</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1805</b>	<b>57</b>	<b>65,7</b>	<b>251,6</b>	<b>1775,2</b>	<b>76,7</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	134,2	0,5	34	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>8,1</b>	<b>45,2</b>	<b>291,4</b>	<b>0,6</b>		
<b>Обед</b>								
Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10	5	5,1	11,3	112	5,4	135	2004
Суфле рыбное	90	15,3	7,4	7	145,8	0,6	400	2004
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	515/576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,9	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0,4		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>80,7</b>	<b>548,6</b>	<b>17</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>11,2</b>	<b>59,1</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	366	2004
Соус молочный (сладкий)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1	569	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>28,3</b>	<b>16,7</b>	<b>71,2</b>	<b>520</b>	<b>10,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1735</b>	<b>75</b>	<b>53</b>	<b>256,2</b>	<b>1710</b>	<b>29,4</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г Жиры, г		Углеводы, г			
		С, мг	мг				
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая	180	4,3	3,2	24,8	146,2	0,5	33
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,7</b>	<b>14,8</b>	<b>63</b>	<b>427,9</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный рыбный	225	3,8	2,5	16,4	104	7,9	133
Гуляш из мяса птицы	45/45	6,7	5,4	1,3	118,8	1	435
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576
Напиток апельсиновый	150	0,1	0	19,9	72	3,8	699
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>19,7</b>	<b>12,5</b>	<b>88,3</b>	<b>565,2</b>	<b>19</b>	
<b>Полдник</b>							
Соки овощные, плодовые и ягодные, выработанные промышленностью,	200	1	0	21,2	88	0	707
Выпечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>6,3</b>	<b>55</b>	<b>298,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Ужин</b>							
Жаркое по-домашнему	250	13,1	12,3	30	376,3	13,3	57
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,7</b>	<b>12,9</b>	<b>50,8</b>	<b>470,9</b>	<b>13,3</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1735</b>	<b>50,4</b>	<b>46,5</b>	<b>257,1</b>	<b>1762,3</b>	<b>34,4</b>	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная яичная жидкая	180	4,9	3,7	18	134,6	0,6	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,8</b>	<b>15,7</b>	<b>50,8</b>	<b>398,3</b>	<b>1,2</b>		
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	5,1	6,4	14,9	113	4,8	139	2004
Бефстроганов из отварной говядины	35/35	10,9	12,6	2,2	165,3	0,1	62	2002
Макаронные изделия отварные	110	4,4	3,2	28,5	161	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	25	0,4	0,5	2,3	16,1	0,6	81	2010
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,3</b>	<b>23,2</b>	<b>92,5</b>	<b>626,7</b>	<b>6</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103	2010
Гренка с сыром	50	7,4	6,7	18	172	0,1	552	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>13,2</b>	<b>13,1</b>	<b>26</b>	<b>290,2</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,5	239,5	0,4	362	2004
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	2,5	34	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21,7</b>	<b>11,5</b>	<b>56,2</b>	<b>414,9</b>	<b>10,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1700</b>	<b>71</b>	<b>63,5</b>	<b>225,5</b>	<b>1730,1</b>	<b>19</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г		С, мг			
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Кана молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	173,8	0,5	38
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,3</b>	<b>16,3</b>	<b>56,5</b>	<b>421,6</b>	<b>0,5</b>	
<b>Обед</b>							
Свекольник с мясом и сметаной	200/10	4,5	3,2	13,3	126,8	5,3	114
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	150/50	15,9	23	26,1	252,5	13,2	486
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	515/576
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>23,7</b>	<b>26,7</b>	<b>93,2</b>	<b>588,4</b>	<b>23,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102
Выпечное изделие	50	3,6	4	36,5	180,9	0	741
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>10,6</b>	<b>46,1</b>	<b>303,7</b>	<b>1,1</b>	
<b>Ужин</b>							
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,6	1	18	91,7	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>13,2</b>	<b>10,1</b>	<b>62,3</b>	<b>397,1</b>	<b>18,6</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1830</b>	<b>59,7</b>	<b>63,7</b>	<b>258,1</b>	<b>1710,8</b>	<b>43,7</b>	



Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	19,3	0,5	34
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	0,6	98
Слоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	16,3	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>19,1</b>	<b>53</b>	<b>429,4</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	200	5,1	6,4	17,8	133,6	3,7
Гуляш из рыбы	50/50	9	4,4	4,8	93,2	1
Рис отварной	100	2,4	3,6	25,9	145,1	0
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>20,3</b>	<b>14,9</b>	<b>95,2</b>	<b>552,2</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>						
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	33,7	189	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>13,6</b>	<b>41,7</b>	<b>307,2</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>						
Пудинг из творога	140	17,6	8,1	24,6	239,9	0,4
Соус молочный (сладкий)	30	1,5	3,5	15	82,3	0,1
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>22,8</b>	<b>12,6</b>	<b>68,8</b>	<b>463,6</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1715</b>	<b>64,9</b>	<b>60,2</b>	<b>258,7</b>	<b>1752,4</b>	<b>19</b>

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		С, мг						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0	54,6	0,1	2	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,8</b>	<b>9</b>	<b>49,5</b>	<b>310,5</b>	<b>0,6</b>		
<b>Обед</b>								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/10	4,5	5,5	18,5	134	5,5	132	2004
Печень по-строгановски	40/40	10,9	8,2	6,1	142,1	8,1	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	28,4	186	0	508	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток из апельсина с витамином С	150	0,1	0	19,9	72	3,8	700	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>24,7</b>	<b>18,3</b>	<b>95,2</b>	<b>620,8</b>	<b>23,7</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Маннык	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>12,7</b>	<b>47,9</b>	<b>338</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
Тефтели мясные с соусом	70/50	9,3	15,5	10,6	232,4	1,1	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,7</b>	<b>20,4</b>	<b>53,7</b>	<b>468,2</b>	<b>9,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1710</b>	<b>58,4</b>	<b>60,4</b>	<b>246,3</b>	<b>1737,5</b>	<b>35,1</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	С, мг				
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая	180	4,6	3,3	20,9	132,5	0,5	31
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	ТУ
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>14,1</b>	<b>11,5</b>	<b>49,2</b>	<b>360,6</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4,9	5,8	14,8	114	6,4	110
Гуляш "Болоньез"	80	11,2	9,9	7,3	170	1,9	ТТК
Макаронные изделия отварные	110	4,5	3,2	28,5	161	0	516
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	515/576
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>24,5</b>	<b>19,5</b>	<b>88,8</b>	<b>599</b>	<b>42,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,8	1,1	102
Выпечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>12,9</b>	<b>43,4</b>	<b>333,1</b>	<b>1,1</b>	
<b>Ужин</b>							
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,6	5,7	4	113,1	0,4	383
Картофель тушеный	100	3,9	7,8	14,3	137	7	216
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>17,1</b>	<b>14,7</b>	<b>53,8</b>	<b>419,9</b>	<b>17,4</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1770</b>	<b>65,9</b>	<b>58,6</b>	<b>235,2</b>	<b>1712,6</b>	<b>61,6</b>	



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	С, мг				
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,1</b>	<b>14,8</b>	<b>58,5</b>	<b>409,7</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной	200/10	8,4	6,6	16,9	135	6,9	133
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТТК
Капуста тушеная	120	2,8	3,1	12,6	112,8	25,4	534
Овощи по сезону	20	0,6	0	1,3	7,8	0,8	515/576
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>91,9</b>	<b>593,1</b>	<b>37,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103
Выпечное изделие	50	3,8	6,6	30,5	197	0	767
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>13</b>	<b>38,5</b>	<b>315,2</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>							
Гуляш из мяса	40/40	11,1	5,2	3,2	100	0,5	ТТК
Рис с овощами	140	3,2	7	32,7	203,6	2,2	450
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18</b>	<b>13,2</b>	<b>72</b>	<b>474,1</b>	<b>12,7</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1845</b>	<b>60,8</b>	<b>59,8</b>	<b>260,9</b>	<b>1792,1</b>	<b>52,3</b>	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Углеводы, г						С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	5,3	18,2	154,2	0,8	14	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,4</b>	<b>17,3</b>	<b>51</b>	<b>417,9</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>								
Суп овощной "Мозайка" с мясом	200/10	4,9	6	10,9	122,5	10,9	160	2013
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТПК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>18,2</b>	<b>15,4</b>	<b>70,8</b>	<b>473,9</b>	<b>25,9</b>		
<b>Полдник</b>								
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>11,2</b>	<b>59,1</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
Запеканка из творога	140	23,1	12,2	27	296,3	0,3	366	2004
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	2,5	34	0	ТПК	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0	5,2	21,3	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>27,2</b>	<b>15,6</b>	<b>59,6</b>	<b>475,2</b>	<b>10,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1520</b>	<b>67,5</b>	<b>59,5</b>	<b>240,5</b>	<b>1717</b>	<b>39</b>		

## Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Углеводы,				
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	4,9	4,2	134,2	0,5	34
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	119	0,6	98
Слоба "ЗДОРОВЬЕ"	30	2,6	3,8	110,2	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	66,1	0	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>19,1</b>	<b>429,5</b>	<b>1,1</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5,8	4,9	111,8	0,7	147
Тефтели мясные с соусом	70/50	9,3	15,5	232,4	1,1	ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	4	186	0	508
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	8,4	6,3	515/576
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,9	0	94,5	0,9	638
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	76	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>25,1</b>	<b>25</b>	<b>709,1</b>	<b>9</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	118,2	1,4	103
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	7,2	189	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>13,6</b>	<b>307,2</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>						
Творог из творога	140	17,6	8,1	239,5	0,4	362
Соус фруктовый	30	0	0	57,4	3,4	619
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	17,8	0	96
Хлеб пшеничный подорожаный	25	1,9	0,7	65,5	0	ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	61,1	13	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,1</b>	<b>9,3</b>	<b>441,3</b>	<b>16,8</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1775</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>1887,1</b>	<b>28,3</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		С, мг				
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,5	3,6	30,2	0,5	38
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,4</b>	<b>11,8</b>	<b>56,2</b>	<b>0,5</b>	<b>2017</b>
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4,9	5,8	14,8	114	6,4
Пудинг рыбный запеченный	90	16,5	14,4	8,6	223	0,6
Соус молочный	30	0,6	1,7	6,2	25,1	0,1
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>28,2</b>	<b>26,4</b>	<b>91,9</b>	<b>649,1</b>	<b>17,3</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,9	6,6	9,6	122,9	1,1
Гренка с сыром	50	7,4	6,7	18	172	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>13,3</b>	<b>13,3</b>	<b>27,6</b>	<b>294,9</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>						
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	146,5	0,4
Рагу из овощей	120	2,4	2,6	14	90	11,8
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>12</b>	<b>13,7</b>	<b>55,7</b>	<b>406,3</b>	<b>22,2</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1785</b>	<b>61,9</b>	<b>65,2</b>	<b>231,4</b>	<b>1710,9</b>	<b>41,2</b>

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		С, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная яичная жидкая	180	4,9	3,7	18	134,6	0,6	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,3</b>	<b>15,3</b>	<b>56,2</b>	<b>416,3</b>	<b>1,1</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,8	4,5	8,3	81	9,6	2004
Запеканка картофельно-морковная с пшеном	150	10,1	11,7	27,1	256,5	15,4	2004
Соус сметанный	30	0,4	2,4	1,2	31,3	0	2004
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,1	11,3	0,8	515/576
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>15,7</b>	<b>19,1</b>	<b>92</b>	<b>583,9</b>	<b>29,4</b>	
<b>Полдник</b>							
<b>Ужин</b>							
Кисломолочные напитки	200	5,4	5	21,6	158	1,4	2010
Кондитерское изделие без крема	50	4,3	6,2	37,5	192	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>11,2</b>	<b>59,1</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	
Омлет натуральный	140	11,1	14,6	2,8	190,7	0,5	2010
Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0	55	0,1	2017
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>17,5</b>	<b>19,9</b>	<b>35,7</b>	<b>398,4</b>	<b>10,6</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1735</b>	<b>54,2</b>	<b>65,5</b>	<b>243</b>	<b>1748,6</b>	<b>42,5</b>	



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г	
								С, мг
<b>Завтрак</b>								
Каша молочная пшенная жидкая	180	5,3	3,8	26,1	148,2	0,5	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>15,8</b>	<b>58,9</b>	<b>411,9</b>	<b>1,1</b>		
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6,2	8,2	16,4	165	7,7	133	2004
Тефтели из мяса кур с соусом	40/40	9,7	6,4	7,9	129,9	1,8	ТТК	ТУ
Рис разужный	100	2,4	4,2	25,2	147	0,9	ТТК	
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	180	0,5	0,1	18,1	77,3	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	21	78,3	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>22,2</b>	<b>19,5</b>	<b>89,9</b>	<b>605,9</b>	<b>49,7</b>		
<b>Полдник</b>								
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0	96	2010
Выпечное изделие	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6</b>	<b>2,8</b>	<b>36,5</b>	<b>195,7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>								
Жаркое по-домашнему	250	13,1	12,3	30	376,3	13,3	57	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>15,9</b>	<b>13,2</b>	<b>55,9</b>	<b>497,1</b>	<b>13,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1765</b>	<b>56,3</b>	<b>51,3</b>	<b>241,2</b>	<b>1710,6</b>	<b>65,5</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		С, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,7	3,2	20,3	128	0,5	35
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>15</b>	<b>11,6</b>	<b>51,1</b>	<b>369,2</b>	<b>1</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,6	5,3	19,1	152,1	9,6	133
Азу из говядины	35/35	8,5	12	3,4	167	1,4	438
Макаронные изделия отварные	120	4,9	3,5	31,1	176	0	516
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	3	1,4	515/576
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,9	0,5	21	76	0	ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>23,6</b>	<b>21,3</b>	<b>98,7</b>	<b>667,1</b>	<b>12,9</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочные напитки	200	5,8	6,4	8	118,2	1,4	103
Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,6</b>	<b>14,1</b>	<b>34,3</b>	<b>298,2</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>							
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,5	ТТК
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	115	8,3	520
Чай с сахаром	200	0,1	0	11,2	46,9	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,7	0,9	15,4	78,6	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>10</b>	<b>60,4</b>	<b>388,7</b>	<b>18,6</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1805</b>	<b>60,5</b>	<b>57</b>	<b>244,5</b>	<b>1723,2</b>	<b>33,9</b>	

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	930,5	896,9	3 717,3	26 180,4	621,6
Среднее значение за период	62	60	248	1745	41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	57		

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

3-7 лет	406	611	250	481
---------	-----	-----	-----	-----

## Нормативная документация:

- Санитарные правила " Организация детского питания" ( СанПин 2.3.2.1940-05)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапиной В.Т.
- Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г
- Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
- Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 2.4.1.3049-13)
- Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
- Сборник технических нормативов.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
- Питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лупея Н.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под.редакт. В.Т.Лапиной