

Заведующий МДОУ «Детский сад «Звёздочка»



УТВЕРЖДАЮ

Т.Г. Брындина /Т.Г. Брындина/

20.09.23 20 23 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД «ЗВЁЗДОЧКА»

для детей 1-3 и 4-7 лет
(с 12 часовым пребыванием в МДОУ)

Составитель:
И.Ю. Бологова,
старшая медицинская сестра

Переславль-Залесский, 2023 год

Содержание

Введение.....	3 - 4
Меню 1 дня 1 недели.....	5
Меню 2 дня 1 недели.....	6
Меню 3 дня 1 недели.....	7
Меню 4 дня 1 недели.....	8
Меню 5 дня 1 недели.....	9
Меню 6 дня 2 недели.....	10
Меню 7 дня 2 недели.....	11
Меню 8 дня 2 недели.....	12
Меню 9 дня 2 недели.....	13
Меню 10 дня 2 недели.....	14

Введение

Примерное десятидневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Звёздочка» для детей 1-3 и 4-7 лет с 12 часовым пребыванием в детском саду разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания». При разработки примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду в течение 12-ти часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

При реализации примерного меню использована рецептура блюд из методических рекомендаций «Питание детей дошкольных организаций Ярославской области», утвержденных директором Департамента образования Ярославской области 08.12.2010 года Степановой Т.А., (том 1, выпуск 2010 года, том 2 выпуск 2017 года).

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд, представлен в Приложении 7, Таблице 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводится их замена на равноценные, по составу, продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объёмы порций для детей разного возраста в соответствии с Таблицей 1 и 3, Приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Технология приготовления витаминизированных напитков соответствует технологии, указанной изготовлением с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

При отсутствии в рационе витаминизированных напитков проводятся искусственная С-витаминизация. Используется йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

В летний период времени заменяются порционные блюда: соленый огурец на свежий огурец, свекольная икра и кабачковая икра на свежий помидор.

Данное примерное десятидневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Звёздочка» для детей 1-3 и 4-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в детском саду будет использоваться в работе с 27.11.2023 года.

Использованная литература:

Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области.

Методические рекомендации, - Ярославль: Ремдер, 2010 – 240 с.

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Каша рисовая жидкая	+		150	3,75	2,25	20,85	118,5	№33
		+	200	5,00	3,00	27,80	158,0	T1
Печенье «Солнышко»	+		20	1,20	3,00	14,00	68,00	
		+	25	1,44	3,75	17,50	107,5	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Чай с лимоном	+		180	-	-	14,40	57,60	№96
		+	200	-	-	16,00	64,00	T1
Итого завтрак	+		360	7,58	7,91	49,25	297,10	
		+	440	10,39	10,74	61,30	382,00	
Второй завтрак								
Сок яблочный	+		150	-	-	18,00	67,50	
		+	200	-	-	24,00	90,00	
Итого второй завтрак	+		150	-	-	18,00	67,50	
		+	200	-	-	24,00	90,00	
Обед								
Суп картофельный с зеленым горошком	+		180	7,89	5,88	10,08	12,2	№11, №17
		+	200	8,64	7,71	12,40	140,9	T1
Греча отварная	+		120	6,84	4,8	30,24	194,4	№74
		+	150	8,55	6,0	37,8	243,0	T1
Котлета мясная	+		60	7,92	7,86	9,96	146,4	№59
		+	80	10,56	10,48	13,28	195,2	T1
Соус красный	+		30	0,24	1,08	1,95	18,90	№84
		+	40	0,32	1,44	2,60	25,30	T1
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Компот из сухофруктов	+		180	0,54	-	28,44	117,00	
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Итого обед	+		610	26,07	20,10	94,35	671,10	
		+	720	31,97	26,23	114,78	824,90	
Уплотненный полдник								
Рагу овощное	+		150	3,30	7,20	14,70	144,00	№83
		+	200	4,40	9,60	19,60	192,00	T1
Яйцо вареное порционное	+		40	5,02	3,80	0,29	57,20	
		+	40	5,02	3,80	0,29	57,20	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Кисель	+		170	-	-	11,73	54,4	№93
		+	180	-	-	12,42	57,60	T1
Итого уплотненный полдник	+		380	9,90	11,60	36,38	302,60	
		+	460	12,58	14,60	51,63	400,80	
Итого день	+		1500	43,55	39,61	197,98	1338,3	
		+	1820	54,94	51,65	251,71	1697,7	

1 неделя

2 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Каша манная жидкая	+		150	3,9	2,25	17,4	105	№31
		+	200	5,2	3,0	23,20	140	T1
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	18,00	
		+	30	2,25	0,75	15,3	18,00	
Масло сливочное порционное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№100
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	T1
Итого завтрак	+		365	11,04	11,06	53,98	362,60	
		+	440	12,90	16,40	62,18	450,80	
Второй завтрак								
Яблоки	+		150	0,60	0,60	14,70	70,50	
		+	160	0,64	0,64	15,68	75,20	
Итого второй завтрак	+		150	0,60	0,60	14,70	70,50	
		+	160	0,64	0,64	15,68	75,20	
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем	+		180	2,54	4,36	14,00	101,00	№7 T1
		+	200	2,82	4,84	15,00	112,00	№19 T1
Жаркое по-домашнему	+		180	12,78	17,28	16,92	286,20	№57
		+	200	14,20	19,20	18,80	318,00	T1
Икра кабачковая	+		40	0,40	2,80	2,80	38,80	
		+	60	0,60	4,20	4,20	58,20	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,10	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Сок яблочный	+		150	-	-	18,00	67,50	
		+	200	-	-	24,00	90,00	
Итого обед	+		590	19,36	25,12	67,60	590,40	
		+	710	21,92	29,04	75,30	670,70	
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога	+		160	27,84	17,28	25,28	384,00	№46
		+	180	31,32	19,44	28,44	432,00	T1
Соус молочный сладкий	+		40	0,76	1,96	5,12	41,20	№87
		+	40	0,76	1,96	5,12	41,20	T1
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	20	1,58	0,60	9,66	47,00	
Чай с молоком	+		180	2,70	2,34	18,90	109,80	№98
		+	200	3,00	2,60	21,00	122,00	T1
Итого уплотненный полдник	+		400	32,88	22,18	58,96	582,00	
		+	440	36,66	24,60	64,22	642,20	
Итого день	+		1505	63,88	58,96	195,24	1605,50	
		+	1750	72,12	70,68	217,38	1838,90	

1 неделя

3 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	+		150	7,96	8,84	31,86	231,41	№34
		+	200	10,48	11,63	41,92	304,49	T1
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	78,00	
		+	30	2,25	0,75	15,3	78,00	
Масло сливочное порционное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№98
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	T1
Итого завтрак	+		360	14,56	17,11	70,24	489,01	
		+	440	17,58	24,43	82,90	615,29	
Второй завтрак								
Бананы	+		150	2,25	0,75	31,50	133,50	
		+	160	2,40	0,80	33,60	142,40	
Итого второй завтрак	+		150	2,25	0,75	31,50	133,50	
		+	160	2,40	0,80	33,60	142,40	
Обед								
Рассольник «Ленинградский»	+		180	7,03	5,47	14,65	127,80	№8, №9
		+	200	7,82	6,08	16,28	142,00	T1
Рис отварной	+		120	2,64	3,72	9,36	102,00	№73, №113
		+	150	3,30	4,63	11,70	127,50	T1
Рыба (филе) тушёная с овощами в томате	+		50/50	9,55	4,75	4,30	99,50	№48
		+	70/70	13,37	6,65	6,02	139,30	T1
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Напиток из шиповника	+		180	0,36	0,18	25,92	117,00	
		+	200	0,40	0,20	28,80	130,00	
Итого обед	+		620	22,22	14,60	67,91	524,70	
		+	740	28,19	18,18	69,90	629,30	
Уплотненный полдник								
Капуста тушёная	+		150	3,66	3,83	16,61	112,58	№82
		+	180	4,4	4,60	19,94	135,10	T1
Яйцо вареное порционное	+		20	2,55	2,30	0,15	31,40	
		+	40	5,01	4,60	0,30	62,8	
Сдоба	+		60	4,86	3,06	29,28	176,40	№104
		+	80	6,48	4,08	39,04	235,20	T1
Чай с лимоном	+		180	-	-	14,40	64,00	№96
		+	200	-	-	16,00	86,00	T1
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,50	10,20	52,00	
		+	20	1,58	0,50	10,20	52,00	
Итого уплотненный полдник	+		430	12,62	9,69	70,64	436,30	
		+	520	17,56	13,78	85,48	571,10	
Итого день	+		1565	51,68	42,15	240,29	1583,51	
		+	2060	65,73	85,56	271,88	1958,09	

1 неделя

4 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Каша пшеничная	+		150	4,65	2,70	19,35	120,00	№35
		+	200	4,86	2,70	20,34	124,20	T1
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	18,00	
		+	30	2,25	0,75	15,3	18,00	
Масло сливочное порционное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№96
		+	200	-	-	16,00	64,00	T1
Итого завтрак	+		365	6,33	7,10	46,69	276,50	
		+	440	7,16	11,70	51,72	341,00	
Второй завтрак								
Груши	+		150	0,60	0,45	15,45	85,50	
		+	160	0,64	0,48	16,48	91,20	
Итого второй завтрак	+		150	0,60	0,45	15,45	85,50	
		+	160	0,64	0,48	16,48	91,20	
Обед								
Свекольник по- домашнему	+		180	8,86	67,8	7,48	130,60	№11
		+	200	9,10	7,00	8,30	144,00	T1
Макаронные изделия	+		120	4,08	5,16	21,48	147,60	№76
		+	150	5,10	6,45	26,85	184,50	T1
Биточки куриные	+		50	7,90	6,30	8,90	130,00	№71
		+	70	11,06	8,82	12,46	182,00	T1
Соус красный	+		30	0,24	1,08	1,95	18,90	№84
		+	40	0,32	1,44	2,60	25,30	T1
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Компот из сухофруктов	+		180	0,54	-	28,44	96,67	№91
		+	200	0,60	-	31,60	116,01	T1
Итого обед	+		600	24,26	19,8	81,93	622,50	
		+	710	29,48	24,31	98,91	756,30	
Уплотненный полдник								
Сырники из творога	+		120	20,67	15,39	25,91	321,38	№45
		+	150	25,75	18,42	30,59	379,86	T1
Соус сметанный	+		20	3,60	19,80	10,00	23,60	№85
		+	30	5,40	29,70	15,00	35,40	T1
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,50	10,20	52,00	
		+	20	1,58	0,50	10,20	52,00	
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№98
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	T1
Итого уплотненный полдник	+		340	30,17	39,21	68,61	534,18	
		+	400	37,53	52,52	80,85	639,06	
Итого день	+		1455	61,36	66,56	212,71	1518,68	
		+	1710	74,81	89,01	247,93	1827,56	

1 неделя

5 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Молочная каша «Дружба»	+		150	6,05	7,02	28,00	200,02	
		+	200	7,95	8,34	30,56	231,30	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Масло сливочное порционное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Какао на молоке	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№100
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,06	T1
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Итого завтрак	+		365	14,85	18,34	58,94	461,62	
		+	465	20,51	26,18	73,56	610,66	
Второй завтрак								
Йогурт	+		200	5,20	5,00	22,00	154,00	
		+	200	5,20	5,00	22,00	154,00	
Итого второй завтрак	+		200	5,20	5,00	22,00	154,00	
		+	200	5,20	5,00	22,00	154,00	
Обед								
Борщ с капустой и картофелем	+		180	5,72	4,62	6,98	102,42	
		+	200	6,36	5,14	7,76	113,80	
Картофель тушёный	+		100	2,30	5,80	13,50	121,00	
		+	150	3,45	8,70	20,25	181,50	
Биточки рыбные	+		50	6,40	2,35	7,95	78,00	
		+	70	8,96	3,29	11,13	109,20	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Напиток из шиповника	+		180	0,36	0,18	25,92	117,00	
		+	200	0,40	0,20	28,80	130,00	
Итого обед	+		550	17,42	13,43	68,03	490,82	
		+	670	22,47	17,93	85,04	625,00	
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	+		120	12,00	14,40	2,40	186	№43
		+	140	14,00	16,80	2,80	217,90	T1
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	20	1,58	0,60	9,66	47,00	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№96
		+	200	-	-	16,00	64,00	T1
Ватрушка с повидлом	+		60	3,66	3,72	27,72	173,40	№105
		+	80	4,88	4,96	37,20	231,00	T1
Итого уплотненный полдник	+		380	17,24	18,72	54,18	464,00	
		+	440	20,46	22,36	65,66	559,90	
Итого день	+		1495	54,71	55,49	203,15	1570,44	
		+	17,75	68,64	71,47	246,26	1949,56	

2 неделя

6 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Каша пшеничная	+		150	4,65	2,70	19,35	120,0	№35
		+	180	5,58	3,24	23,22	144,0	T1
Печенье	+		50	0,32	0,84	3,43	22,55	
		+	70	0,45	1,18	4,8	31,57	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№96
		+	200	-	-	16,00	64,00	T1
Сыр порционно	+		12	4,83	4,18	-	70,01	
		+	16	5,12	5,27	-	72,15	
Итого завтрак	+		392	9,95	7,72	34,06	255,45	
		+	466	11,43	9,69	43,06	304,91	
Второй завтрак								
Сок	+		150	-	-	18,0	67,5	
		+	200	-	-	24,0	90,0	
Итого второй завтрак	+		150	-	-	18,0	67,5	
		+	200	-	-	24,0	90,0	
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем	+		200	2,82	4,84	15,0	112,00	№7
		+	250	8,06	7,64	10,9	142,3	T1
«Ёжики» мясные	+		50/5	8,63	11,93	8,86	175,22	№64
		+	70/5	12,08	16,70	12,4	245,30	T1
Икра свекольная	+		60	0,08	3,78	3,36	58,8	№5
		+	60	0,08	3,78	3,36	58,8	T1
Компот из сухофруктов	+		180	0,54	-	28,44	96,67	№91
		+	200	0,60	-	31,60	116,01	T1
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		530	14,25	20,55	65,06	504,09	
		+	630	23,95	28,72	73,95	652,91	
Уплотненный полдник								
Пюре «Розовое»	+		180	3,60	5,58	12,24	140,40	№79
		+	200	4,00	6,20	13,60	156,00	T1
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Яйцо вареное порционное	+		40	5,01	4,60	0,30	62,8	
		+	40	5,01	4,60	0,30	62,8	
Сдоба	+		60	4,86	3,06	29,28	176,40	
		+	80	6,48	4,08	39,04	235,20	
Кисель	+		170	-	-	11,73	54,4	№93
		+	180	-	-	12,42	57,6	T1
Итого уплотненный полдник	+		470	15,06	13,04	63,21	475,4	
		+	540	18,66	15,28	84,68	600,0	
Итого день	+		1,542	39,26	59,31	180,33	1302,44	
		+	1,836	54,04	77,69	225,69	1647,82	

2 неделя

7 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Каша кукурузная	+		150	4,05	2,25	21,00	120,00	№37
		+	200	5,40	3,90	28,00	160,00	T1
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Масло сливочное порционное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Какао на молоке	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№100
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,06	T1
Итого завтрак	+		355	10,52	10,91	51,94	346,6	
		+	450	14,01	16,85	71,00	486,80	
Второй завтрак								
Бананы	+		150	2,25	0,75	31,50	133,50	
		+	160	2,40	0,80	33,60	142,40	
Итого второй завтрак	+		150	2,25	0,75	31,50	133,50	
		+	160	2,40	0,80	33,60	142,40	
Обед								
Суп картофельный	+		180	7,78	6,22	19,20	156,70	№9
		+	200	8,96	17,78	24,00	195,90	T1
Картофельное пюре	+		150	3,26	4,66	26,37	154,20	
		+	180	3,92	5,59	31,65	185,04	
Оладьи из печени	+		60	10,32	8,94	6,90	152,40	
		+	80	13,70	11,92	9,20	203,2	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Напиток из шиповника	+		180	0,36	0,18	25,92	117,00	
		+	200	0,40	0,20	28,80	130,00	
Итого обед	+		610	24,36	20,48	92,07	652,7	
		+	710	30,28	36,09	110,75	804,64	
Уплотненный полдник								
Запеканка творожная	+		100/50	20,05	15,08	29,67	332,28	№46
		+	150/50	26,73	20,10	39,56	443,04	T1
Сгущённое молоко	+		20	1,44	1,70	11,10	65,6	
		+	30	2,16	2,55	16,65	98,40	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№96
		+	200	-	-	16,00	64,00	T1
Итого уплотненный полдник	+		320	23,07	17,38	64,83	502,48	
		+	420	32,05	23,85	81,53	699,44	
Итого день	+		1435	60,2	49,52	240,14	1636,28	
		+	1740	78,74	77,59	296,88	2133,28	

2 неделя

8 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	+		150	4,65	3,00	11,70	82,5	№14
		+	200	6,20	4,00	15,60	110,00	T1
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Масло сливочное порционное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№96
		+	200	-	-	16,00	64,00	T1
Итого завтрак	+		355	6,26	7,70	35,80	230,90	
		+	450	9,41	13,45	51,00	364,80	
Второй завтрак								
Бананы	+		150	2,25	0,75	31,50	133,50	
		+	160	2,40	0,80	33,60	142,40	
Итого второй завтрак	+		150	2,25	0,75	31,50	133,50	
		+	160	2,40	0,80	33,60	142,40	
Обед								
Суп гороховый	+		180	9,55	5,29	16,09	160,20	№17
		+	200	10,34	5,68	17,87	286,20	T1
Рис отварной	+		120	2,64	3,72	9,36	102,00	№73
		+	150	3,30	4,63	11,70	127,50	T1
Рыба запечённая	+		50	4,16	3,98	4,46	70,35	№49
		+	70	5,80	5,57	6,24	98,49	T1
Соус сметанный	+		40	1,8	9,9	5,0	118,00	
		+	40	1,8	9,9	5,0	118,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Компот из сухофруктов	+		180	0,54	-	28,44	96,67	№91
		+	200	0,60	-	31,60	116,01	T1
Итого обед	+		590	21,51	23,13	87,79	680,95	
		+	690	25,44	26,10	103,75	905,19	
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	+		120	12,00	14,40	2,40	186	№43
		+	140	14,00	16,80	2,80	217,90	T1
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	18,00	
		+	30	2,25	0,75	15,3	18,00	
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№98
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	T1
Итого уплотненный полдник	+		330	18,63	18,72	40,38	406,80	
		+	370	21,11	21,50	43,34	453,60	
Итого день	+		1425	48,65	50,3	195,47	1452,15	
		+	1670	58,36	61,8	231,69	1865,89	

2 неделя

9 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Каша гречневая молочная	+		150	4,65	2,55	17,55	114,00	№40
		+	200	6,20	3,40	23,40	152,00	T1
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Масло сливочное порционное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№98
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	T1
Итого завтрак	+		355	10,58	10,37	50,29	340,60	
		+	450	14,21	16,80	68,40	478,80	
Второй завтрак								
Груши	+		150	0,60	0,45	15,45	85,50	
		+	160	0,64	0,48	16,48	91,20	
Итого второй завтрак	+		150	0,60	0,45	15,45	85,50	
		+	160	0,64	0,48	16,48	91,20	
Обед								
Суп с макаронными изделиями	+		180	2,88	2,16	12,06	73,80	№13 №19
		+	200	3,20	2,40	13,40	82,00	T1
Рагу из птицы	+		150	40,05	65,1	16,05	366,75	№69
		+	180	48,06	78,12	19,26	440,10	T1
Огурец соленый порционно	+		40	0,24	0,03	0,88	4,48	
		+	60	0,36	0,05	1,32	6,72	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Сок яблочный	+		150	1,00	0,20	20,2	92,00	
		+	200	1,00	0,20	20,2	92,00	
Итого обед	+		560	46,81	67,97	62,87	609,43	
		+	690	55,92	81,37	71,28	711,32	
Уплотненный полдник								
Сырники из творога	+		120	20,67	15,39	25,91	321,38	№45
		+	150	25,75	18,42	30,59	379,86	T1
Сгущённое молоко	+		20	1,44	1,70	11,10	65,6	
		+	30	2,16	2,55	16,65	98,40	
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	18,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Молоко кипяченое	+		200	6,0	5,2	10	114	
		+	200	6,0	5,2	10	114	
Итого уплотненный полдник	+		370	30,42	23,29	64,21	595,03	
		+	420	36,99	27,37	77,14	696,26	
Итого день	+		1435	88,41	102,08	192,82	1630,56	
		+	1720	107,76	125,82	223,3	1677,58	

2 неделя

10 день

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
	1-3	4-7		бел- ки	жиры	угле- воды		
Завтрак								
Каша манная жидкая	+		150	3,9	2,25	17,4	105,00	№31
		+	200	5,2	3,00	23,2	140,00	T1
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	18,00	
		+	30	2,25	0,75	15,3	18,00	
Масло сливочное порционное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционнo	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Какао на молоке	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№100
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,06	T1
Итого завтрак	+		375	13,67	14,72	53,98	397,66	
		+	455	16,85	20,39	62,18	503,30	
Второй завтрак								
Йогурт	+		200	5,20	5,00	22,00	154,00	
		+	200	5,20	5,00	22,00	154,00	
Итого второй завтрак	+		200	5,20	5,00	22,00	154,00	
		+	200	5,20	5,00	22,00	154,00	
Обед								
Суп картофельный	+		180	7,78	6,22	19,20	156,70	№9 T2
		+	200	8,96	17,78	24,00	195,90	№18 T1
Рыба отварная	+		20	3,56	0,02	0,08	16,40	№18
		+	25	4,45	0,03	0,09	20,50	T1
Плов с мясом	+		170	13,60	17,82	34,68	343,40	№58
		+	200	16,00	19,80	40,80	404,00	T1
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Напиток из шиповника	+		180	0,36	0,18	25,92	117,00	
		+	200	0,40	0,20	28,80	130,00	
Итого обед	+		590	28,16	22,90	92,36	692,8	
		+	675	32,95	25,53	110,79	804,5	
Уплотненный полдник								
Пюре «Овощное»	+		150	2,85	6,00	11,25	111,00	№80
		+	200	3,80	8,00	15,00	148,00	T1
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	18,00	
		+	30	2,25	0,75	15,3	18,00	
Чай с молоком	+		180	2,70	2,34	18,90	109,80	№98
		+	200	3,00	2,60	21,00	122,00	T1
Ватрушка с повидлом	+		60	3,66	3,72	27,72	173,40	№105
		+	80	4,88	4,96	37,20	231,00	T1
Итого уплотненный полдник	+		420	11,46	12,81	73,17	472,20	
		+	510	13,93	16,31	88,50	579,00	
Итого день	+		1585	58,49	55,43	241,51	1716,60	
		+	1840	68,93	67,23	283,47	2040,80	