УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

_____ Брындина Т.Г.

«04» июля 2022г.

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

для детей 1.5-3 и 4-7 лет
(с 12 часовым пребыванием в детском саду)

Составитель:
Моисеенко Н. А.
старшая медицинская сестра

г. Переславль-Залесский, 2022г.

Содержание

Введение 3
Меню 1 дня 1 недели.....5-6
Меню 2 дня 1 недели.....6-7
Меню 3 дня 1 недели.....7-9
Меню 4 дня 1 недели.....9-10
Меню 5 дня 1 недели.....10-11
Меню 6 дня 2 недели.....11-13
Меню 7 дня 2 недели.....13-14
Меню 8 дня 2 недели.....14-15
Меню 9 дня 2 недели.....15-16
Меню 10 дня 2 недели.....16-18

Введение

Примерное 10-ти дневное меню муниципального дошкольного учреждения «Детский сад «Звёздочка» для детей 1.5-3 и 4-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в детском саду разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания». При разработке 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 год).

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 (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы 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 изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится 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 10-ти дневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Звёздочка» для детей 1.5-3 и 4-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в детском саду будет использоваться в работе с 04.07.2022 года.

1 неделя
1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	1,5-3	3-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес	+		150	4,2	2,25	20,85	118,5	№ 34 Т 1
		+	200	5,6	3,00	27,8	158	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Печенье	+		12	0,72	1,8	8,4	51,6	
		+	20	1,2	3,0	14,0	86,0	
Итого за завтрак	+		**342**	**4,92**	**4,05**	**43,65**	**227,7**	
		+	**420**	**6,8**	**6,0**	**57,8**	**308,0**	
Второй завтрак								
Сок грушевый	+		150	-	-	18.0	67,5	
		+	200	-	-	24.0	90,0	
Итого за второй завтрак	+		**150**	**-**	**-**	**18.0**	**67,5**	
		+	**200**	**-**	**-**	**24.0**	**90,0**	
Обед								
Икра кабачковая	+		40	0,40	2,80	2,80	38,80	
		+	60	0,60	4,20	4,20	58,20	
Суп картофельный с зеленым горошком и мясом отварным	+		180	7,89	5,88	10,08	122,00	№ 11 Т1
		+	200	8,64	7,71	12,40	140,90	№ 17 Т1
Котлета мясная	+		60	7,92	7,86	9,96	146,40	№ 59 Т1
		+	80	10,56	10,48	13,28	195,20	
Рис отварной	+		120	2,88	3,48	23,28	156,00	№ 73 Т1
		+	150	3,60	4,35	29,10	195,00	
Компот из сухофруктов	+		160	0,48	-	25.28	104,00	№ 91 Т1
		+	180	0,60	-	28.44	117,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		**600**	**22,21**	**20.05**	**85,08**	**639,60**	
		+	**720**	**27,30**	**27,34**	**104,52**	**796,80**	
Полдник								
Кисель	+		170	-	-	11,73	54,4	№ 93 Т1
		+	180	-	-	12,42	57,6	

Хлеб пшеничный	+		30	2,31	0,90	14,94	78,60	
		+	30	2,31	0,90	14,94	78,60	
Итого полдник	+		**200**	**2,31**	**0,90**	**26,67**	**133,0**	
		+	**230**	**2,31**	**0,90**	**27,36**	**136,2**	
Ужин								
Макароны,запеченные с сыром	+		160	5,44	6,56	32,16	201,6	№60 Т2
		+	180	6,12	7,38	36,18	226,8	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№ 98 Т 1
		+	200	4,80	3,80	25,6	158,00	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	30	2,31	0,90	14,94	78,60	
Итого ужин	+		360	11,34	10,58	64,86	390,8	
		+	410	13,23	12,08	76,72	463,4	
Итого в день	+		**1652**	**82,38**	**35,58**	**238,23**	**1458,6**	
		+	**1980**	**49,64**	**46,32**	**290,40**	**1794,2**	

1 неделя
2 ДЕНЬ

Наименование блюд	**Возраст**		**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
	1,5-3	**4-7**		**Белки**	**жиры**	**углеводы**		
Завтрак								
Каша манная молочная жидкая	+		150	3,90	2,25	17,40	105,00	№ 31 Т 1
		+	200	5,20	3,00	23,20	140,00	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
			15	3,95	3,99	-	52,50	
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,30	78,00	
		+	30	2,25	0,75	15,30	78,00	
Итого за завтрак	+		**375**	**7,31**	**9,76**	**47,14**	**313,0**	
		+	**455**	**9,95**	**15,99**	**54,58**	**409,3**	
Второй завтрак								
Груша (фрукты свежие)	+		150	0,60	0,45	15,45	85,50	
		+	160	0,64	0,48	16,48	91,20	
Итого за второй завтрак	+		**150**	**0,60**	**0,45**	**15,45**	**85,50**	
		+	**160**	**0,64**	**0,48**	**16,48**	**91,20**	
Обед								

Щи из свежей капусты с курой отварной и картофелем	+		180	2,54	4,36	14,0	101,00	№ 7 Т 1
		+	200	2,82	4,84	15,0	112,00	№ 19 Т 1
Бефстроганов из птицы (кура)	+		60	16,08	28,50	5,22	292,80	№ 68 Т 1
		+	80	21,44	38,00	6,96	390,40	
Каша гречневая рассыпчатая	+		120	6,84	4,80	30,24	194,40	№ 74 Т 1
		+	150	8,55	6,00	37,80	243,00	
Сок яблочный	+		150	1,00	0,20	20,20	92,00	
		+	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		**550**	**29,10**	**38,34**	**86,44**	**755,6**	
		+	**680**	**37,11**	**49,64**	**86,76**	**927,9**	
Полдник								
Молоко кипяченное	+		180	5,40	4,68	9,00	102,60	№ 102 Т 1
		+	200	6,00	5,20	10,00	114,00	
Сдоба	+		60	4,86	3,06	2928	176,40	
		+	80	6,48	4,08	39,04	235,20	
Итого полдник	+		**240**	**10,26**	**7,74**	**38,28**	**279,00**	
		+	**280**	**12,48**	**9,28**	**49,04**	**349,20**	
Ужин								
Винегрет «Овощной»	+		180	2,52	18,36	12,96	243,00	№ 3 Т 1
		+	200	2,80	20,40	14,40	270,00	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	78,00	
		+	30	2,25	0,75	15,30	78,00	
Итого ужин	+		**390**	**4,77**	**19,11**	**42,66**	**378,60**	
		+	**430**	**5,05**	**20,79**	**45,70**	**412,00**	
Итого в день	+		**1705**	**52,04**	**75,40**	**229,97**	**1811,7**	
		+	**2005**	**65,23**	**96,18**	**252,56**	**2189,60**	

1 неделя
3 ДЕНЬ

Наименование блюд	**Возраст**		**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
	1,5-3	**4-7**		**белки**	**жиры**	**углеводы**		
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	+		150	4,65	3,00	11,70	82,50	№ 14 Т 1
		+	200	6,20	4,00	15,60	110,00	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№100 Т 1

		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Итого за завтрак	+		**355**	**14,28**	**11,66**	**42,64**	**309,10**	
		+	**450**	**14,81**	**17,85**	**58,60**	**436,80**	
Второй завтрак								
Банан	+		150	2,25	0,75	31,50	133,5	
(фрукты свежие)		+	160	2,40	0,80	33,60	142,4	
Итого за второй завтрак	+		**150**	**2,25**	**0,75**	**31,50**	**133,5**	
		+	**160**	**2,40**	**0,80**	**33,60**	**142,4**	
Обед								
Рассольник ленинградский	+		180	7,03	5,47	14,65	127,8	№ 8 Т 1
		+	200	7,82	6,08	16,28	142,0	№ 17 Т 1
Рыба, запеченная в сметанном соусе	+		50	4,16	3,98	4,46	70,35	№ 49 Т 1
		+	70	5,80	5,57	6,24	98,49	
Рис отварной	+		120	2,64	3,72	9,36	102,0	№ 73 Т 1
		+	150	3,30	4,65	11,70	127,5	
Напиток из шиповника	+		180	0,36	0,18	25,92	117,0	№113Т 2
		+	200	0,40	0,20	28,80	130,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		**580**	**25,52**	**14,99**	**64,77**	**531,8**	
		+	**680**	**33,20**	**20,65**	**79,90**	**638,3**	
Полдник								
Йогурт	+		200	5,20	5,00	22,00	154,00	№ 103 Т 1
		+	200	5,20	5,00	22,00	154,00	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	30	2,25	0,75	15,3	78,00	
Итого полдник	+		**220**	**6,78**	**5,60**	**31,66**	**201,00**	
		+	**230**	**7,45**	**5,75**	**37,30**	**232,00**	
Ужин								
Запеканка из творога	+		160	27,84	17,28	25,28	384,00	№ 46 Т 1
		+	180	31,32	19,44	28,44	432,00	
Соус молочно-сладкий	+		40	0,76	1,96	5,12	41,20	№ 87 Т 1
		+	40	0,76	1,96	5,12	41,20	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	

		+	20	1,58	0,60	9,66	47,00	
Итого ужин	+		**400**	**30,18**	**19,84**	**54,46**	**530,00**	
		+	**440**	**33,66**	**22,00**	**59,22**	**584,20**	
Итого в день	+		**1005**	**79,08**	**52,84**	**225,03**	**1705,40**	
		+	**1960**	**91,52**	**67,05**	**235,02**	**2033,70**	

1 неделя
4 ДЕНЬ

Наименование блюд	**Возраст**		**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
	1,5-3	**4-7**		**белки**	**жиры**	**углеводы**		
Завтрак								
Каша пшенная молочная жидкая	+		150	4,65	2,70	19,35	120,00	№ 32 Т 1
		+	180	5,58	3,24	23,22	144,00	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№ 98 Т 1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Итого за завтрак	+		**365**	**13,21**	**13,48**	**52,05**	**382,00**	
		+	**445**	**17,54**	**20,48**	**68,22**	**523,30**	
Второй завтрак								
Яблоко (фрукты свежие)	+		150	0,60	0,60	14,70	70,50	
		+	160	0,64	0,64	15,68	75,20	
Итого за второй завтрак	+		**150**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,50**	
		+	**160**	**0,64**	**0,64**	**15,68**	**75,20**	
Обед								
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	+		180	2,88	2,16	12,06	73,80	№ 13 Т 1
		+	200	3,20	2,40	13,40	82,00	№ 19 Т 1
Картофельное пюре	+		120	2,64	3,72	9,36	102,00	№ 78 Т 1
		+	150	3,30	46,5	11,70	127,50	
Биточки рубленные из курицы	+		50	7,15	5,55	5,20	101,5	№ 71 Т 2
		+	70	10,01	7,77	7,28	142,1	
Компот из сухофруктов	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 Т 1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	

Итого обед	+		**570**	**15,88**	**29,91**	**68,74**	**466,70**	
		+	**670**	**20,41**	**57,27**	**81,08**	**572,10**	
Полдник								
Молоко кипяченное	+		180	5,40	4,68	9,00	102,60	№ 102 Т 1
		+	200	6,00	5,20	10,00	114,00	
Ватрушка с творогом	+		60	7,26	4,62	23,10	175,80	№ 108 Т 1
		+	80	9,68	6,16	30,80	234,40	
Итого полдник	+		**240**	**12,66**	**9,30**	**32,10**	**278,40**	
		+	**280**	**15,68**	**11,36**	**40,80**	**348,40**	
Ужин								
Рагу овощное	+		180	3,96	8,64	17,64	172,8	№ 83 Т 1
		+	200	4,40	9,60	19,60	192,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	78,00	
		+	30	2,25	0,75	15,3	78,00	
Итого ужин	+		**390**	**6,21**	**9,39**	**47,34**	**308,40**	
		+	**430**	**6,65**	**10,35**	**51,90**	**334,00**	
Итого день	+		**1715**	**48,56**	**62,68**	**214,4**	**1506,00**	
		+	**1985**	**54,27**	**100,1**	**257,68**	**1853,00**	

1 неделя
5 ДЕНЬ

Наименование блюд	**Возраст**		**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
	1,5-3	**4-7**		**белки**	**жиры**	**углеводы**		
Завтрак								
Запеканка из творога	+		130	22,62	14,04	20,54	321,10	№ 46 Т 1
		+	150	26,10	16,20	23,70	360,00	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№100 Т 1
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Итого за завтрак	+		**345**	**31,72**	**25,36**	**51,48**	**582,70**	
		+	**415**	**38,66**	**34,04**	**66,70**	**739,30**	

Второй завтрак

Сок яблочный	+		150	-	-	18,00	67,50	
		+	200	-	-	24,00	90,00	
Итого за второй завтрак	+		**150**	**0,60**	**0,45**	**18,00**	**67,50**	
		+	**160**	**0,64**	**0,48**	**24,00**	**90,00**	

Обед

Свекольник по- по домашнему	+		180	8,86	6,78	7,,48	136,60	№ 11 Т 2
		+	200	9,10	7,00	8,30	144,00	
Голубцы любительские с мясом	+		180	18,00	29,52	17,10	426,6 0	№ 87 Т 2
		+	200	20,00	32,80	19,0	474,00	
Напиток из шиповника	+		180	0,36	0,18	25,92	117,00	№ 113 Т 2
		+	200	0,40	0,20	28,80	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		**580**	**29,25**	**36,96**	**64,18**	**752,60**	
		+	**650**	**32,80**	**30,60**	**73,20**	**838,50**	

Полдник

Молоко кипяченное	+		180	5,40	4,68	9,00	102,60	№ 102 Т 1
		+	200	6,00	5,20	10,00	114,00	
Пряник с ароматом топленного молока	+		20	1,30	1,10	13,60	70,00	
		+	40	2,60	2,20	27,20	140,0	
Итого полдник	+		**200**	**6,70**	**5,78**	**22,60**	**172,6**	
		+	**240**	**8,60**	**7,40**	**37,20**	**254,0**	

Ужин

Рыба, запеченная в омлете	+		180	26,80	10,90	6,30	226,80	№ 70 Т 2
		+	200	29,80	12,20	7,00	252,00	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	20	1,58	0,60	9,66	47,00	
Итого ужин	+		**380**	**28,38**	**11,50**	**30,36**	**331,40**	
		+	**420**	**31,38**	**12,80**	**32,66**	**363,00**	
Итого день	+		**1655**	**89,35**	**79,59**	**186,62**	**1906,8**	
		+	**1925**	**110,7**	**84,84**	**233,78**	**2284,8**	

2 неделя
6 ДЕНЬ

Наименование блюд	**Возраст**		**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
	1,5-3	**4-7**		**белки**	**жиры**	**углеводы**		

Завтрак								
Каша рисовая молочная жидкая	+		150	3,75	2,25	20,85	118,5	№ 33 Т 1
		+	200	5,00	3,00	27,80	158,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	30	2,25	0,75	15,30	78,00	
Итого завтрак	+		**355**	**5,36**	**6,95**	**44,95**	**260,50**	
		+	**440**	**7,30**	**12,0**	**59,18**	**374,80**	
Второй завтрак								
Сок	+		150	-	-	18,00	67,50	
		+	200	-	-	24,00	90,00	
Итого за второй завтрак	+		**150**	**-**	**-**	**18,00**	**67,50**	
		+	**200**	**-**	**-**	**24,00**	**90,00**	
Обед								
Икра кабачковая	+		40	0,40	2,80	2,80	38,80	
		+	60	0,60	4,20	4,20	58,20	
Суп гороховый	+		180	9,55	5,29	16,09	144,00	№ 10 Т 1
		+	200	10,34	5,68	17,87	160,20	№ 17 Т 1
Жаркое по-домашнему	+		180	12,78	17,28	16,92	286,20	№ 57 Т 1
		+	200	14,20	19,20	18,80	318,00	
Напиток из шиповника	+		180	0,36	0,18	25,92	117,00	№113 Т 2
		+	200	0,40	0,20	28,80	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		**620**	**25,73**	**26,03**	**75,41**	**658,40**	
		+	**710**	**28,44**	**29,88**	**86,77**	**756,90**	
Полдник								
Кисель	+		170	-	-	11,73	54,40	№ 93 Т 1
		+	180	-	-	12,43	57,60	
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,30	78,00	
		+	30	2,25	0,75	15,30	78,00	
Итого полдник	+		**200**	**2,25**	**0,75**	**27,03**	**132,00**	
		+	**210**	**2,25**	**0,75**	**27,73**	**135,60**	
Ужин								
Манный пудинг с киселём	+		160/40	6,4/-	7,36/-	45,60/2,76	280,0/12,80	№ 54 Т 2
		+	180/40	7,2/-	8,82/-	51,30/2,76	315,0/12,80	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	

		+	20	1,58	0,60	9,66	47,00	
Итого ужин	+		**400**	**7,98**	**7,96**	**72,42**	**397,40**	
		+	**440**	**8,78**	**9,42**	**79,72**	**432,40**	
	+		**1525**	**41,32**	**41,69**	**237,81**	**1515,80**	
Итого день		+	**2000**	**46,77**	**52,05**	**277,40**	**1789,70**	

2 неделя
7 ДЕНЬ

Наименование блюд	**Возраст**		**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
	1,5-3	**4-7**		**белки**	**жиры**	**углеводы**		
Завтрак								
Каша пшеничная молочная жидкая	+		150	4,05	2,25	16,95	103,50	№ 35 Т 1
		+	180	4,86	2,70	20,34	124,20	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№100 Т 1
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
			15	3,95	3,99	-	52,50	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,50	10,20	52,00	
		+	30	2,25	0,75	15,30	78,00	
Итого за завтрак	+		**365**	**13,15**	**13,57**	**48,43**	**370,10**	
		+	**435**	**16,51**	**20,09**	**59,32**	**487,50**	
Второй завтрак								
Яблоко (фрукты свежие)	+		150	0,60	0,60	14,70	70,50	
		+	160	0,64	0,64	15,98	75,20	
Итого второй завтрак	+		**150**	**0,60**	**0,60**	**17,70**	**70,50**	
		+	**160**	**0,64**	**0,64**	**15,98**	**75,20**	
Обед								
Соленый огурец	+		40	0,24	0,03	0,88	4,48	
		+	60	0,36	0,05	1,32	6,72	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом отварным	+		180	7,03	5,29	6,73	102,60	№ 7 Т 1
		+	200	7,82	5,88	7,48	114,00	№ 17 Т 1
Каша гречневая рассыпчатая	+		110	2,64	3,19	21,34	143,00	№ 74 Т 1
		+	130	3,12	3,77	25,22	169,00	
Тефтели	+		60	7,02	9,06	11,94	160,80	№ 63 Т 1
		+	80	9,36	12,08	15,92	214,40	
Компот из сухофруктов	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 Т 1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	

		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		**610**	**20,11**	**18,08**	**83,01**	**600,28**	
		+	**720**	**24,56**	**22,38**	**98,64**	**724,62**	
Полдник								
Йогурт	+		200	5,20	5,00	22,00	154,00	№ 103 Т 1
		+	200	5,20	5,00	22,00	154,00	
Хлеб пшеничный	+		20	1,50	0,50	10,20	52,00	
		+	30	2,25	0,75	15,30	78,00	
Итого полдник	+		**220**	**6,70**	**5,50**	**32,20**	**206,00**	
		+	**230**	**7,45**	**5,75**	**37,30**	**232,00**	
Ужин								
Сырники из творога	+		130	22,1	14,04	26,13	325,00	№ 45 Т 1
		+	150	25,5	16,20	30,15	375,00	
Сгущеное молоко	+		20	1,44	1,70	11,10	65,60	
		+	30	2,16	2,55	16,65	98,40	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	20	1,58	0,60	9,66	47,00	
Итого ужин	+		**380**	**25,12**	**16,34**	**61,29**	**495,20**	
		+	**420**	**26,24**	**19,35**	**72,46**	**584,40**	
Итого день	+		**1725**	**65,68**	**54,09**	**242,63**	**1742,08**	
		+	**1965**	**75,40**	**68,21**	**283,70**	**2103,72**	

2 неделя
8 день

Наименование блюд	**Возраст**		**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
	1,5-3	**4-7**		**белки**	**жиры**	**углеводы**		
Наименование блюд								
Каша молочная гречневая	+		150	4,65	2,55	17,55	114,00	№ 40 Т 1
		+	200	6,20	3,40	23,40	152,00	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№98 Т 1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
			355	**10,58**	**10,37**	**50,29**	**340,60**	
			450	**14,21**	**16,60**	**68,40**	**478,80**	
Второй завтрак								
Груша (фрукты свежие)	+		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 картофельный с мясом	+		180	7,78	6,22	19,20	156,70	№ 9 Т 1
		+	200	8,96	17,78	24,00	195,90	№ 17 Т 1
Рис отварной	+		120	2,88	3,48	23,28	156,00	№ 73Т 1
		+	150	3,60	4,35	29,10	195,00	
Рыба (филе) тушенная в томате с овощами	+		50/50	9,55	4,75	4,30	99,50	№48 Т1
		+	70/70	13,37	6,65	6,02	139,30	
Компот из смеси сухофруктов	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 Т 1
		+	200	6,00	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		**620**	**23,39**	**17,23**	**88,90**	**601,60**	
		+	**740**	**35,23**	**29,38**	**107,82**	**750,70**	
Полдник								
Молоко кипяченное	+		180	5,40	4,68	9,00	102,60	№ 102 Т 1
		+	200	6,00	5,20	10,00	114,00	
Булочка «Творожная»	+		60	7,74	3,72	26,52	183,00	№105 Т 1
		+	80	10,32	4,96	35,36	244,00	
Итого полдник	+		**240**	**13,14**	**8,40**	**35,52**	**285,60**	
		+	**280**	**16,32**	**10,16**	**45,36**	**358,00**	
Ужин								
Омлет натуральный	+		120	12,0	14,4	2,40	186,00	№ 43 Т 1
		+	140	14,0	16,8	2,80	217,00	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,30	78,00	
		+	30	2,25	0,75	15,30	78,00	
Итого ужин	+		**330**	**14,25**	**15,15**	**32,10**	**303,60**	
		+	**370**	**16,25**	**17,55**	**34,10**	**359,00**	
Итого день	+		**1455**	**61,96**	**51,60**	**222,26**	**1616,90**	
		+	**2000**	**82,65**	**74,17**	**272,16**	**2037,70**	

2 неделя
9 ДЕНЬ

Наименование блюд	**Возраст**		**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
	1,5-3	**4-7**		**белки**	**жиры**	**углеводы**		
Завтрак								
Запеканка творожная	+		130	22,62	14,04	20,54	321,10	№ 38 Т 1
		+	150	26,10	16,20	23,70	360,00	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№100 Т 1
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	
Соус молочный	+		40	0,76	1,96	5,12	41,20	

сладкий			40	0,76	1,96	5,12	41,20	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Итого за завтрак	+		**375**	**29,85**	**24,66**	**56,60**	**588,90**	
		+	**440**	**35,47**	**32,01**	**71,82**	**728,00**	
Второй завтрак								
Банан (фрукты свежие)	+		150	2,25	0,75	31,30	133,5	
		+	160	2,40	0,80	33,60	142,4	
Итого за второй завтрак	+		**150**	**2,25**	**0,75**	**31,30**	**133,5**	
		+	**160**	**2,40**	**0,80**	**33,60**	**142,4**	
Обед								
Борщ с капустой , картофелем и курой отварной	+		180	5,72	4,62	6,98	102,42	№ 6 Т 1
		+	200	6,36	5,14	7,76	113,80	№19 Т1
Макаронные изделия отварные	+		150	5,40	4,20	29,55	184,00	№ 75 Т 1
		+	180	6,48	5,04	35,46	221,00	
Котлеты рубленные из птицы	+		50	7,90	6,30	8,90	130,00	№ 71 Т 1
		+	70	11,06	8,82	12,46	182,00	
Соус красный основной	+		30	0,24	1,08	1,95	18,90	№ 84 Т 1
		+	40	0,32	1,44	2,60	25,30	
Компот из сухофруктов	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 Т 1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		**630**	**22,04**	**16,68**	**89,50**	**624,72**	
		+	**740**	**28,12**	**21,06**	**106,98**	**762,60**	
Полдник								
Молоко кипяченое	+		180	5,40	4,68	9,00	102,60	№ 102 Т 1
		+	200	6,00	5,20	10,00	114,00	
Печенье «Солнышко»	+		20	1,20	3,00	14,00	86,00	
		+	25	1,44	3,75	17,50	107,50	
Итого полдник	+		**200**	**6,60**	**7,68**	**23,00**	**88,60**	
		+	**225**	**7,44**	**8,95**	**27,50**	**221,50**	
Ужин								
Винегрет «Овощной»	+		180	2,52	18,36	12,96	243,00	№ 3 Т 1
		+	200	2,80	20,40	14,40	270,00	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,3	52,00	
		+	30	2,25	0,75	15,3	78,00	
Итого ужин			**390**	**4,77**	**19,11**	**42,66**	**352,60**	
			430	**5,05**	**21,15**	**45,70**	**412,00**	
	+		**1745**	**65,51**	**68,88**	**243,06**	**1788,32**	

Итого день		+	**1995**	**78,48**	**83,97**	**285,60**	**2266,50**	

2 неделя
10 ДЕНЬ

Наименование блюд	**Возраст**		**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
	1,5-3	**4-7**		**белки**	**жиры**	**углеводы**		
Завтрак								
Каша молочная кукурузная жидкая	+		150	4,05	2,25	21,00	120,00	№ 37 Т 1
		+	200	5,40	3,00	28,00	160,00	
Чай с сахаром и лимоном	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,60	9,66	47,00	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Итого завтрак	+		**355**	**5,66**	**7,95**	**45,10**	**262,00**	
		+	**450**	**8,61**	**12,45**	**63,40**	**392,80**	
Второй завтрак								
Сок грушевый	+		150	-	-	18,00	67,50	
		+	200	-	-	24,00	90,00	
Итого за второй завтрак	+		**150**	**-**	**-**	**18,00**	**67,50**	
		+	**200**	**-**	**-**	**24,00**	**90,00**	
Обед								
Суп картофельный с рыбой	+		180	8,00	4,40	18,00	143,60	№ 9 Т 2
		+	200	8,80	4,90	20,00	159,50	№ 18 Т 1
Плов	+		170	13,60	17,82	34,68	343,40	№ 58 Т 1
		+	200	16,00	19,80	40,80	404,00	
Огурец соленый порционно	+		40	0,24	0,032	0,88	4,48	
		+	60	0,36	0,048	1,32	6,72	
Напиток из шиповника	+		180	0,36	0,18	25,92	117,00	№133Т 2
		+	200	0,40	0,20	28,80	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		**610**	**24,84**	**22,91**	**93,16**	**604,78**	
		+	**710**	**28,86**	**25,54**	**108,02**	**790,72**	
Полдник								
Молоко кипяченое	+		180	5,40	4,60	9,00	102,6	№ 102 Т 1
		+	200	6,00	5,20	10,00	114,00	
Пирожок печеный с повидлом	+		60	3,66	3,72	27,72	173,40	№ 115 Т 1
		+	80	4,88	4,96	37,20	231,00	
Итого полдник	+		**240**	**9,06**	**8,32**	**36,72**	**276,00**	
		+	**280**	**10,88**	**10,16**	**47,20**	**345,00**	

Ужин								
Пюре «Розовое» (картофельно-морковное	+		180	3,60	5,58	12,24	140,40	№ 79 Т 1
		+	200	4,00	6,20	13,60	156,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,25	0,75	15,30	78,00	
		+	30	2,25	0,75	15,30	78,00	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№ 100 Т 1
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	
Итого ужин	+		**390**	**10,71**	**10,29**	**48,78**	**360,60**	
		+	**430**	**11,65**	**11,32**	**52,50**	**392,00**	
Итого день	+		**1745**	**50,27**	**49,47**	**241,76**	**1570,88**	
		+	**2070**	**60,00**	**59,47**	**295,12**	**2010,52**	