



**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.: ДеЛиПринт, 2011.

1 день: понедельник		Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры	Стоимо сть	
			Б	Ж	У					
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,50	17,10	142,40	0,90	222	10,14	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,00	78,00			3,00	
	Масло сливочное	6	0,03	4,28	0,04	39,60		6	3,07	
	Сыр	7	1,62	2,07	-	25,20		7	3,40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,40	91,00	1,17	414	4,66	
	Итого:	423	12,92	14,55	46,54	376,20	2,07		24,26	
2 завтрак	Сок	100	0,50	-	10,10	42,40	2,00	418	3,60	
	Итого:	100	0,50	-	10,10	42,40	2,00		3,60	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,70	3,04	4,18	46,95	4,75	34	2,04	
	Щи на мясном б-не со смет. капустой, картоф.	200	1,60	5,40	6,90	71,00	17,70	73	3,68	
	Плов с мясом птицы	200	20,40	18,70	33,90	386,70	0,96	321	21,02	
	Кисель	180	0,20	0,01	31,70	127,90	0,13	397	2,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,80	34,10			1,18	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	10,00	48,00			2,00	
	Итого:	670	25,82	27,59	93,48	714,65	23,54		31,95	
Полдник	Ряженка	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20	420	13,67	
	Печенье пром.	30	2,00	4,20	21,00	131,00	-		3,03	
	Итого:	210	7,00	9,90	28,20	232,00	1,20		16,69	
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,30	31,68	367,50	1,10	247	22,31	
	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,97	30,45	0,09	369	2,11	
	Салат из яблок с изюмом	60	0,55	0,60	4,82	51,80	3,75	(сб.011)	4,24	
	Чай черный с сахаром	180	-	-	12,00	48,00	0,03	411	0,20	
	Итого:	420	22,28	19,30	52,47	497,75	4,97		28,87	
Итого за 1 день:		1823	68,52	71,34	230,79	1863,00	33,78		105,37	

III день: среда		Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и 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				
Полдник	<i>Итого:</i>	630	21,39	25,33	98,7	610,55	25,47			
	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	-			
	<i>Итого:</i>	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		
	<i>Итого:</i>	430	11,52	16,3	35,64	358,95	11,21			
	<i>Итого за III день:</i>	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)	Витамины и 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	
	Итого:	435	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51	
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		
	Итого:	630	16,15	19,78	73,6	544	28,6	
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
	Итого:	230	8,95	9,76	34,44	262	1,2	
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
	Итого:	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44	
	Итого за IV день:	1795	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом 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
	Итого:	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
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101
	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			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	-	
	Итого:	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
	Итого:	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	-	
	Итого:	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
	Итого:	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
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78	
	Итого за VI день:	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
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	Б	Ж	У	145,2	0,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	5,75	5,2	18,8	91	-	414
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	2,9	2,4	14,4	162,25	0,19	
	Итого:	435	5,06	7,27	14,62	398,45	1,09	
			13,71	14,87	47,82			
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	0,7	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	
	Макаронные 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	-	
	Итого:	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	-	
	Итого:	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	-	
	Итого:	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	№ рецептур ы		
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		
	Итого:	427	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	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0			
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	-			
	Итого:	680	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	-			
	Итого:	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		
Итого:	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-			
		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
---------------------	----------------

Примечание	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
	Итого:	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		
	Итого:	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
	Итого:	430	21,9	14,9	60,1	448,5	18,78	
	Итого IX за день:	1797	60,27	53,72	255,3	1758,17	71,06	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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 Х день:	1857	57,76	53,57	310,76	1958,65	38,35	

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 белокачанной 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
Полдник	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	
	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26	420
Ужин	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	
	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	У			
Завтрак	Каша «Ягтарная» (пшенная 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	
	Итого:	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
	Итого	100	0,5	-	10,1		42,4	2,0	
Обед	Огулец соленый	50	0,57	0,1	2,41		12,0	15	
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	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		
	Итого :	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		
	Итого:	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
	Итого:	410	15,3	14,19	105,1		607,1	10,65	
	Итого за XII день:	1835	63,9	55,68	289,36		1932,7	52,58	

ХИП день: Среда		Неделя: третья											
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры					
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					
	Итого	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							
Полдник	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-						
	Итого:	660	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76						
	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					
Итого за ХИП день:	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 ХИП 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 и 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	
	Итого:	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 ¹
	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	
	Итого:	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
	Итого:	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
	Итого:	410	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1	
	Итого за XIV день:	1775	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и 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	-	
	Итого	427	10,11	11,91	65,45	415,2		6
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	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	-	
	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 белокачанной 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	1958,65
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 1 день (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%	Ниже на 6,7 %	Ниже на 2,7%	Ниже на 1,5%