

«Согласовано»

Заведующая _____

от « ____ » _____ 20 __ г.

«Утверждено»

Директор ООО КП «Салаватский»

Галиуллин Р.М.



**Примерное меню
для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
с. Малояз и Салаватского района
на осенне-зимний период.
(Срок реализации 01.09.2020 – 28.02.2021 г.)**

Пояснительная записка.

Настоящее «Примерное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона, дифференцировано по возрастам группы (от 2-3 г., от 3 -7 лет.)

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПин 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в дошкольных учреждениях. При разработке примерного меню соблюдены физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду – 10,5 часов, предусмотрено 4-разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник), разработано к использованию 2-х недельного меню. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПин 2.4.1.3049-13.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13.

-Весной при отсутствии свежих овощей в меню включены салаты из варенных овощей.

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в меню включены витаминизированный напиток «Валетек», «Витошка» используется йодированная соль и видется витаминизация 3-ого блюда аскорбиновой кислотой 35/50 мг. на одного ребенка и так же используется витаминизированный пшеничный хлеб «Колосок»

- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд обязательно подвергается термической обработке.

- Варенные колбасы варят не менее 5 мин. после запекания.

- Сметану, используемую при отпуске блюд для детского питания, подвергают предварительной тепловой обработке.

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

Используемая литература:

- СанПин2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания г.Уфа – ООО Фирма«Партнер» 2014г.

**Анализ выполнения норм потребления пищевых веществ:
(СанПин – 2.4.1.3049-13 раздел 15 п.1)**

(от 1,5 – 3 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 1,5-3 лет.	Норма пребыванием 8-10 час. (20-25%-ужин)	Фактическая за 10 дней от 1,5 – 3 лет
Белки	42	31,5 - 33,6	36,74
Жиры	47	35,2 - 37,6	31,94
Углеводы	203	152,2 - 162,4	149,90
Энергетическая ценность (Ккал)	1400	1050 - 1120	1027

(от 3 до 7 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 3-7 лет.	Норма пребыванием 8-10 час. (20 – 25 % - ужин)	Фактическая за 10 дней от 3-7 лет
Белки	54	40,5-43,2	36,74
Жиры	60	45,0-48,0	31,94
Углеводы	261	195,7 – 208,8	149,90
Энергетическая ценность (Ккал)	1800	1350 - 1440	1027

**Процентное содержание пищевых веществ от калорийности рациона.
(СанПин – 2.4.1.3049-13 раздел 15 п.3)**

Наименование Пищевых веществ	Норма от калорийности рациона (%)	Фактическая по анализу от 1,5 – 3 лет. (%)	Фактическая по Анализу от 3 до 7 лет. (%)
Белки	12-15	14,31	14,31
Жиры	30-32	27,99	27,99
Углеводы	55-58	58,37	58,37

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Дети до 3 лет**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	130	4,66	3,68	28,93	170		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Масло сливочное порционное	5	0,25	0,45	1	34		
Всего в Завтрак		6,96	4,45	50,18	290	0,02	
Завтрак второй							
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,52	264
Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55	0,52	
Обед							
Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	18
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,27	2,27	14,27	88	5,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149		164
Куриное филе, тушенное с овощами	40	9,08	11,7	1,5	148	0,3	
Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	10
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		33,18	19,86	61,52	565	7,28	
Уплотненный полдник							
Омлет	100	9,67	15,83	1,83	189	0,16	209
Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,25	267
Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	8,63	43	0,01	
Всего в Уплотненный полдник		12,76	17,55	18,73	282	0,42	
Всего за день		55,63	44,93	134,69	1 191	8,24	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	130	3,73	5,03	25,83	165	0,33	172
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	
Всего в Завтрак		10,52	9,99	46,38	316	0,84	
Завтрак второй							
Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	19
Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед							
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	4	12,4	95		51
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	4,13	135
Куриное филе отварное	40	10	8,4	0,16	116	0,38	124

Инстантный напиток витаминизированный	200			15,8	60		279
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		15,15	15	57,06	428	4,53	
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	90	16,43	11,85	20,7	256	0,14	214
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Всего в Уплотненный полдник		17,83	12,07	37,5	325	0,15	
Всего за день		43,9	37,46	150,74	1 116	15,52	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	0,36	183
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	8,63	43	0,01	
Всего в Завтрак		5,02	5,38	33,78	197	0,37	
Завтрак второй							
Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	31	0
Всего в Завтрак второй		0,6	0,16	17,2	85	31	
Обед							
Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,81	16
Суп картофельный с клецками	200	1,33	2	8,8	59	3,68	59
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай)	40	6,31	3,07	1,24	58	0,64	77
Рагу овощное	90	5,46	6,54	9,48	119	4,45	116
Напиток яблочный	200			17,6	67	9,36	282
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		15,12	12,01	53,72	384	18,95	
Уплотненный полдник							
Печенье	60	6	3	54	249		0
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Всего в Уплотненный полдник		8,4	5,3	64,2	318	0,39	
Всего за день		29,14	22,85	168,9	985	50,71	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,35	189
Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,52	270
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Завтрак		8,12	7,69	43,1	272	0,88	
Завтрак второй							
Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,28	261
Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,62	26	0,28	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	6,37	53
Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,44	3,04	32	170	6,78	166
Мясо тушеное с овощами	40	11,77	13,05	4,9	184	1,01	86
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	1	00

Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		20,96	20,55	79,93	592	15,18	
Уплотненный полдник							
Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	8,63	43	0,01	
Всего в Уплотненный полдник		5,31	3,1	40,78	208	0,01	
Всего за день		37,21	31,39	167,43	1 098	16,35	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшённая молочная	130	4,85	5,72	22,88	162	0,35	187
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Батон нарезной	35	2,63	1,01	17,99	91		00
Всего в Завтрак		7,58	6,76	50,77	288	0,35	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,5	00
Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46	0,5	
Обед							
Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,69	
Суп с рисовой крупой	200	1,73	4,53	10	88	6,4	58
Капуста тушённая с куриным мясом	120	1,89	2,83	8,06	64	14,13	50
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		6,85	9,61	65,06	371	21,55	
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	80	5,76	9,12	43,36	280		258
Чай фруктово-вишневый	200	0,13	0,02	10,1	38	18	
Всего в Уплотненный полдник		5,89	9,14	53,46	318	18	
Всего за день		20,81	25,6	179,29	1 023	40,39	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	130	1,61	3,63	5,17	60	0,32	183
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,52	270
Всего в Завтрак		5,01	5,93	23,07	164	0,85	
Завтрак второй							
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,52	264
Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55	0,52	
Обед							
Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	6,67	
Каша рисовая с куриным филе	120	11,36	14,72	18,96	256	0,4	130
Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,25		13,6	48	45	6
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						

Всего в Обед		19,35	31,12	68,27	539	52,08	
Уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	80	5,8	3,6	19,4	136	0,03	120
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Всего в Уплотненный полдник		5,9	3,62	29,3	171	0,03	
Всего за день		33	43,74	124,91	929	53,48	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,35	189
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78		00
Масло сливочное порционное	5	0,25	0,45	1	34		
Всего в Завтрак		8,97	8,91	48,37	331	0,74	
Завтрак второй							
Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	19
Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед							
Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	18
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2	15,07	89	5,28	56
Голубцы ленивые	90	7,95	12	5,1	161	3,09	117
Компот из свежесзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	10
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		26,31	16,29	42,86	429	9,75	
Уплотненный полдник							
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	4,13	135
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Уплотненный полдник		4,05	2,52	35,25	175	4,15	
Всего за день		39,74	28,12	136,28	983	24,64	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша пшенная молочная жидкая	130	4,85	5,72	23,14	162	0,57	185
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Завтрак		6,9	6,04	43,39	248	0,59	
Завтрак второй							
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,52	264
Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55	0,52	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	9,59	50
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153	0,36	85
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		14,58	13	56,88	404	10,27	

Уплотненный полдник							
Омлет	80	7,73	12,67	1,47	151	0,12	209
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Уплотненный полдник		9,78	12,99	21,72	237	0,14	
Всего за день		34	35,09	126,26	944	11,52	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	100	2,53	3,93	11,73	92	0,27	183
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Завтрак		6,88	6,53	32,28	212	0,68	
Завтрак второй							
Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,28	261
Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,62	26	0,28	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152	3,68	60
Плов из курицы	120	11,36	14,72	18,96	256	0,4	130
Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	31	0
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,38	18,75	73,46	561	35,09	
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	80	5,76	9,12	43,36	280		258
Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39	31	
Всего в Уплотненный полдник		5,94	9,14	54,66	319	31	
Всего за день		35,02	34,46	164,03	1 118	67,05	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	130	4,66	3,68	28,93	170		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Завтрак		6,71	4	49,18	256	0,02	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	1	00
Всего в Завтрак второй		1	0,2	20	92	1	
Обед							
Суп с рисовой крупой	200	1,73	4,53	10	88	6,4	58
Капуста тушённая с куриным мясом	120	1,89	2,83	8,06	64	14,13	50
Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	10
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,45	7,85	34,95	292	21,22	
Уплотненный полдник							
Пюре гороховое	100	9,8	3,4	22,1	160		
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266

Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Уплотненный полдник		11,85	3,72	42,35	246	0,02	
Всего за день		39	15,77	146,47	886	22,25	
Итого		367,43	319,41	1 498,	10 272	310,14	
Среднее за период		36,74	31,94	149,9	1 027	31,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,31	27,99	58,37			

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Дети с 3 до 7 лет**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	130	4,66	3,68	28,93	170		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Масло сливочное порционное	5	0,25	0,45	1	34		
Всего в Завтрак		6,96	4,45	50,18	290	0,02	
Завтрак второй							
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,52	264
Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55	0,52	
Обед							
Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	18
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,27	2,27	14,27	88	5,6	56
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149		164
Куриное филе, тушенное с овощами	40	9,08	11,7	1,5	148	0,3	
Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	10
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		33,18	19,86	61,52	565	7,28	
Уплотненный полдник							
Омлет	100	9,67	15,83	1,83	189	0,16	209
Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,25	267
Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	8,63	43	0,01	
Всего в Уплотненный полдник		12,76	17,55	18,73	282	0,42	
Всего за день		55,63	44,93	134,69	1 191	8,24	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	130	3,73	5,03	25,83	165	0,33	172
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	
Всего в Завтрак		10,52	9,99	46,38	316	0,84	
Завтрак второй							
Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	19
Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед							
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	4	12,4	95		51
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	4,13	135
Куриное филе отварное	40	10	8,4	0,16	116	0,38	124

Инстантный напиток витаминизированный	200			15,8	60		279
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		15,15	15	57,06	428	4,53	
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	90	16,43	11,85	20,7	256	0,14	214
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Всего в Уплотненный полдник		17,83	12,07	37,5	325	0,15	
Всего за день		43,9	37,46	150,74	1 116	15,52	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	0,36	183
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	8,63	43	0,01	
Всего в Завтрак		5,02	5,38	33,78	197	0,37	
Завтрак второй							
Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	31	0
Всего в Завтрак второй		0,6	0,16	17,2	85	31	
Обед							
Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,81	16
Суп картофельный с клецками	200	1,33	2	8,8	59	3,68	59
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай)	40	6,31	3,07	1,24	58	0,64	77
Рагу овощное	90	5,46	6,54	9,48	119	4,45	116
Напиток яблочный	200			17,6	67	9,36	282
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		15,12	12,01	53,72	384	18,95	
Уплотненный полдник							
Печенье	60	6	3	54	249		0
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Всего в Уплотненный полдник		8,4	5,3	64,2	318	0,39	
Всего за день		29,14	22,85	168,9	985	50,71	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,35	189
Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,52	270
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Завтрак		8,12	7,69	43,1	272	0,88	
Завтрак второй							
Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,28	261
Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,62	26	0,28	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	6,37	53
Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,44	3,04	32	170	6,78	166
Мясо тушеное с овощами	40	11,77	13,05	4,9	184	1,01	86
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	1	00

Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		20,96	20,55	79,93	592	15,18	
Уплотненный полдник							
Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	8,63	43	0,01	
Всего в Уплотненный полдник		5,31	3,1	40,78	208	0,01	
Всего за день		37,21	31,39	167,43	1 098	16,35	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшённая молочная	130	4,85	5,72	22,88	162	0,35	187
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Батон нарезной	35	2,63	1,01	17,99	91		00
Всего в Завтрак		7,58	6,76	50,77	288	0,35	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,5	00
Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46	0,5	
Обед							
Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,69	
Суп с рисовой крупой	200	1,73	4,53	10	88	6,4	58
Капуста тушённая с куриным мясом	120	1,89	2,83	8,06	64	14,13	50
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		6,85	9,61	65,06	371	21,55	
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	80	5,76	9,12	43,36	280		258
Чай фруктово-вишневый	200	0,13	0,02	10,1	38	18	
Всего в Уплотненный полдник		5,89	9,14	53,46	318	18	
Всего за день		20,81	25,6	179,29	1 023	40,39	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	130	1,61	3,63	5,17	60	0,32	183
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,52	270
Всего в Завтрак		5,01	5,93	23,07	164	0,85	
Завтрак второй							
Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,52	264
Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55	0,52	
Обед							
Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	6,67	
Каша рисовая с куриным филе	120	11,36	14,72	18,96	256	0,4	130
Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,25		13,6	48	45	6
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						

Всего в Обед		19,35	31,12	68,27	539	52,08	
Уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	80	5,8	3,6	19,4	136	0,03	120
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Всего в Уплотненный полдник		5,9	3,62	29,3	171	0,03	
Всего за день		33	43,74	124,91	929	53,48	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,35	189
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78		00
Масло сливочное порционное	5	0,25	0,45	1	34		
Всего в Завтрак		8,97	8,91	48,37	331	0,74	
Завтрак второй							
Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	19
Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед							
Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,69	18
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2	15,07	89	5,28	56
Голубцы ленивые	90	7,95	12	5,1	161	3,09	117
Компот из свежесзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	10
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		26,31	16,29	42,86	429	9,75	
Уплотненный полдник							
Картофель отварной с маслом	100	2	2,2	15	89	4,13	135
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Уплотненный полдник		4,05	2,52	35,25	175	4,15	
Всего за день		39,74	28,12	136,28	983	24,64	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,85	5,72	23,14	162	0,57	185
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Завтрак		6,9	6,04	43,39	248	0,59	
Завтрак второй							
Молоко кипяченое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,52	264
Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55	0,52	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	9,59	50
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153	0,36	85
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		14,58	13	56,88	404	10,27	

Уплотненный полдник							
Омлет	80	7,73	12,67	1,47	151	0,12	209
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Уплотненный полдник		9,78	12,99	21,72	237	0,14	
Всего за день		34	35,09	126,26	944	11,52	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	100	2,53	3,93	11,73	92	0,27	183
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Завтрак		6,88	6,53	32,28	212	0,68	
Завтрак второй							
Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,28	261
Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,62	26	0,28	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152	3,68	60
Плов из курицы	120	11,36	14,72	18,96	256	0,4	130
Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	31	0
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,38	18,75	73,46	561	35,09	
Уплотненный полдник							
Булочка домашняя	80	5,76	9,12	43,36	280		258
Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39	31	
Всего в Уплотненный полдник		5,94	9,14	54,66	319	31	
Всего за день		35,02	34,46	164,03	1 118	67,05	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	130	4,66	3,68	28,93	170		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Завтрак		6,71	4	49,18	256	0,02	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	1	00
Всего в Завтрак второй		1	0,2	20	92	1	
Обед							
Суп с рисовой крупой	200	1,73	4,53	10	88	6,4	58
Капуста тушённая с куриным мясом	120	1,89	2,83	8,06	64	14,13	50
Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	10
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,45	7,85	34,95	292	21,22	
Уплотненный полдник							
Пюре гороховое	100	9,8	3,4	22,1	160		
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266

Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,02	
Всего в Уплотненный полдник		11,85	3,72	42,35	246	0,02	
Всего за день		39	15,77	146,47	886	22,25	
Итого		367,43	319,41	1 498,	10 272	310,14	
Среднее за период		36,74	31,94	149,9	1 027	31,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,31	27,99	58,37			