«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 19»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Скворцова

Приказ № 143 от « 01 » июня 2022г.

**Меню для питания детей 1-3 лет**

**Первая неделя 1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшенная, жидкая | 150 | 4,84 | 5,98 | 20,46 | 161 | 1,1 | 32 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,96 | 3,17 | 15,72 | 103 | 0,58 | 98 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **9,5** | **15,15** | **46,08** | **365** | **1,68** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **84** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясом | 150 | 6,6 | 5,3 | 14,8 | 129,4 | 7,3 | 131 | 2010 |
| Котлета мясная | 50 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 416 | 1994 |
| Макароны отварные | 100 | 3,69 | 3,21 | 20,97 | 127,93 | 0 | 75 | 2010 |
| Соус красный | 20 | 0,48 | 2,63 | 1,93 | 32,7 | 0,54 | 86 | 2010 |
| Компот из клюквы | 150 | 0,06 | 0 | 7,7 | 31 | 0,75 | 585 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **20,73** | **19,34** | **67,3** | **526,43** | **9,19** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Суфле рыбное | 60 | 8,9 | 4,14 | 20,9 | 81,4 | 0,42 | 268 | 2010 |
| Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 3,1 | 7,8 | 85 | 3,1 | 78 | 2010 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **13,1** | **7,54** | **47,78** | **206,4** | **4,42** |  |  |
| **Всего за день:** | **1378** | **44,13** | **42,83** | **180,76** | **1182** | **15,49** |  |  |

**Первая неделя 2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная, жидкая | 150 | 4,94 | 5,78 | 27,1 | 185,3 | 1,05 | 37 | 2010 |
| Какао с молоком | 150 | 3,65 | 3,63 | 14,93 | 107 | 0 | 100 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **10,3** | **15,41** | **51,9** | **393,3** | **1,05** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Компот из вишни | 150 | 0,15 | - | 17 | 65 | 0,75 | 585 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,15** | **-** | **17** | **65** | **0,75** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Свекольник с мясом, со сметаной | 150 | 2,1 | 3,1 | 6 | 69 | 5,3 | 6 | 2010 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 13,2 | 18 | 27 | 311 | 25,2 | 57 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 13,62 | 54 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **17,7** | **21,6** | **58,72** | **503** | **31,9** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Творожно-манная запеканка | 120 | 2,4 | 13 | 24,1 | 300 | 0,36 | 46 | 2010 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 0,5 | 1,7 | 3,8 | 32,8 | 0,1 | 87 | 2010 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,72 | 1,44 | 6,7 | 37,8 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 | 13 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **5,12** | **16,64** | **56,38** | **467,6** | **13,46** |  |  |
| **Всего за день:** | **1458** | **33,27** | **54,45** | **184,0** | **1430** | **47,16** |  |  |

**Первая неделя 3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая, жидкая | 150 | 4,7 | 2,6 | 17,6 | 114 | 1,1 | 40 | 2010 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **6,4** | **8,6** | **36,58** | **251** | **1,1** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,6 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **84** | **0,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Рассольник с курой, со сметаной | 150 | 10,2 | 6,5 | 12,6 | 110,3 | 4,5 | 129 | 1994 |
| Котлета куриная | 50 | 9,5 | 7,6 | 10,7 | 156 | 0,48 | 455 | 2010 |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 4 | 25,6 | 148 | 0 | 463 | 1994 |
| Соус красный | 20 | 0,48 | 2,63 | 1,93 | 32,7 | 0,54 | 86 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 13,62 | 54 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **24,58** | **21,13** | **76,35** | **560** | **6,02** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | 40 | 1,3 | 0,1 | 2,5 | 15,7 | 1,6 | ТТК | 2008 |
| Омлет | 120 | 12 | 14,4 | 2,4 | 186 | 0,24 | 43 | 2010 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Сыр | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,1 | 15 | 2015 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,72 | 1,44 | 6,7 | 37,8 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **18,92** | **19,14** | **30,48** | **359,5** | **1,94** |  |  |
| **Всего за день:** | **1388** | **50,7** | **49,67** | **163,01** | **1255** | **9,26** |  |  |

**Первая неделя 4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная, жидкая | 150 | 4,19 | 5,53 | 17,61 | 14,28 | 1,05 | 35 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,96 | 3,17 | 15,72 | 103 | 0,58 | 98 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **8,85** | **14,7** | **43,23** | **218,28** | **1,63** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Напиток из клюквы | 150 | 0,09 | - | 11,55 | 46,5 | 1,1 | 590 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,09** | **-** | **11,55** | **46,5** | **1,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Суп вермишелевый с мясом | 150 | 6,62 | 5,48 | 9,9 | 112,8 | 0,7 | 148 | 2010 |
| Тефтели рыбные | 60 | 8,52 | 7 | 11,88 | 148,2 | 1,2 | 53 | 2010 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,2 | 3,1 | 7,8 | 85 | 3,1 | 78 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 13,62 | 54 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **19,74** | **16,8** | **55,3** | **469** | **6,4** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Сырники из творога | 120 | 25,5 | 16,2 | 30,2 | 375 | 0,5 | 45 | 2010 |
| Молоко сгущенное | 20 | 0,7 | 2,2 | 5,2 | 42,6 | 0,6 |  | ГОСТ |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,1 | 0 | 5,4 | 22 | 0 | 96 | 2010 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,72 | 1,44 | 6,7 | 37,8 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 | 13 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **28,52** | **20,34** | **60,2** | **538,4** | **14,1** |  |  |
| **Всего за день:** | **1448** | **57,2** | **51,84** | **170,3** | **1272** | **23,23** |  |  |

**Первая неделя 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная манная, жидкая | 150 | 4,06 | 5,53 | 17,91 | 142,8 | 1,1 | 31 | 2010 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,24 | 14,31 | 86 | 0,41 | 97 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,1 | 15 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **338** | **10,18** | **16,77** | **42,12** | **365,8** | **1,61** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **84** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный с зеленым горошком, с мясом | 150 | 5,9 | 5,4 | 7,5 | 98,0 | 4,4 | 11 | 2010 |
| Ежики мясные | 130 | 12,1 | 12 | 20 | 231,3 | 4,2 |  | ТТК 2007 |
| Соус молочный | 40 | 1,04 | 4,39 | 4,31 | 61,45 | 0 | 368 | ТТК |
| Компот из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 13,62 | 54 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **21,44** | **22,29** | **57,53** | **513,75** | **10** |  |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Тефтели куриные | 60 | 8,52 | 10,44 | 13,44 | 195 | 1,62 | 219 | ТТК 2003 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,6 | 3,5 | 7,15 | 91 | 22,2 | 82 | 2010 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,1 | 0 | 5,4 | 22 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **12,72** | **14,14** | **39,47** | **370** | **23,82** |  |  |
| **Всего за день:** | **1418** | **45,14** | **54,0** | **158,72** | **1334** | **35,63** |  |  |

**Вторая неделя 6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая, жидкая | 150 | 4,32 | 5,85 | 16,48 | 145,9 | 1,05 | 36 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,96 | 3,17 | 15,72 | 103 | 0,58 | 98 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **8,98** | **15,02** | **42,1** | **349,9** | **1,63** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 0,2 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **84,0** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Суп геркулесовый с мясом | 150 | 6,5 | 6,22 | 10,1 | 109,5 | 0,6 | 148 | 1994 |
| Голубцы ленивые с мясом | 200 | 12,7 | 16 | 7,4 | 241 | 27 | 482 | 1994 |
| Компот из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 13,62 | 54 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **21,2** | **22,62** | **43,02** | **463,5** | **27,6** |  |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | 40 | 1,3 | 0,1 | 2,5 | 15,7 | 1,6 | ТТК | 2008 |
| Омлет | 120 | 12 | 14,4 | 2,4 | 186 | 0,24 | 43 | 2010 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,72 | 1,44 | 6,7 | 37,8 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **16,62** | **16,14** | **30,48** | **323,5** | **1,84** |  |  |
| **Всего за день:** | **1408** | **47,6** | **54,58** | **135,2** | **1220,9** | **31,27** |  |  |

**Вторая неделя 7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая, жидкая | 150 | 3,94 | 5,5 | 22,72 | 158 | 1,1 | 33 | 2010 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,24 | 14,31 | 86 | 0,41 | 97 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **7,74** | **13,74** | **46,93** | **345** | **1,51** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Напиток лимонный | 150 | 0,07 | - | 18,3 | 69,7 | 1,2 | 643 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,07** | **-** | **18,3** | **69,7** | **1,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный со свежей рыбой | 150 | 6,1 | 1,8 | 9,7 | 90 | 7,3 | 131 | 1994 |
| Тефтели мясные | 50 | 9,22 | 6,3 | 3,69 | 108 | 0 | 422 | 1994 |
| Вермишель отварная | 100 | 3,69 | 3,21 | 20,97 | 127,93 | 0 | 75 | 2010 |
| Соус красный | 20 | 0,48 | 2,63 | 1,93 | 32,7 | 0,54 | 86 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 13,62 | 54 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **21,9** | **14,44** | **62,01** | **481,6** | **8,74** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 120 | 22,8 | 13,5 | 24,5 | 315 | 0 | 365 | 2004 |
| Молоко сгущенное | 20 | 0,7 | 2,2 | 5,2 | 42,6 | 0,6 |  | ГОСТ |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,1 | 0 | 5,4 | 22 | 0 | 96 | 2010 |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 | 13 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **24,1** | **16,2** | **47,8** | **440,6** | **13,6** |  |  |
| **Всего за день:** | **1418** | **53,81** | **44,38** | **175,04** | **1337** | **25,05** |  |  |

**Вторая неделя 8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 150 | 5,22 | 6,9 | 19,4 | 164,6 | 1 | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,96 | 3,17 | 15,72 | 103 | 0,58 | 98 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 15 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **338** | **9,98** | **23,27** | **45,12** | **434,6** | **1,58** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **84** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Щи с курой со сметаной | 150 | 2,1 | 3 | 6 | 60 | 13 | 120 | 1994 |
| Котлета куриная | 50 | 9,5 | 7,6 | 10,7 | 156 | 0,48 | 455 | 1994 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,2 | 3,1 | 7,8 | 85 | 3,1 | 78 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф с | 150 | 0 | 0 | 13,62 | 54 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **16,2** | **14,2** | **50,22** | **424** | **17,48** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая жидкая | 150 | 4,7 | 2,6 | 17,6 | 114 | 1,1 | 257 | 1994 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Выпечное изделие | 50 | 5,7 | 6,2 | 35,5 | 215 | 0 | 106 | 1986 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **10,4** | **8,8** | **62,18** | **365** | **1,1** |  |  |
| **Всего за день:** | **1408** | **37,4** | **47,07** | **177,12** | **1307,6** | **20,36** |  |  |

**Вторая неделя 9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба», жидкая | 150 | 5,24 | 6 | 25,2 | 185,3 | 1,05 | 38 | 2010 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,24 | 14,31 | 86 | 0,41 | 97 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **9,04** | **14,24** | **49,41** | **372,3** | **1,46** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Компот из вишни | 150 | 0,15 | - | 17 | 65 | 0,75 | 585 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,15** | **-** | **17** | **65** | **0,75** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный на мясном бульоне с яйцом, со сметаной | 150 | 7,3 | 7,8 | 10,1 | 145 | 7,2 | ТТК | ТУ |
| Гуляш мясной | 90 | 13,49 | 11,61 | 0 | 176 | 0 | 401 | 1994 |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 4 | 25,6 | 148 | 0 | 463 | 1994 |
| Компот из смеси с/ф | 150 | 0,14 | 0,03 | 14,51 | 59 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **25,73** | **23,94** | **62,31** | **597** | **8,6** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Рагу овощное с зеленым горошком | 180 | 3,7 | 6,7 | 23 | 163 | 15,1 | 486 | 1994 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,72 | 1,44 | 6,7 | 37,8 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **370** | **7,02** | **8,34** | **48,58** | **284,8** | **15.1** |  |  |
| **Всего за день:** | **1368** | **41,94** | **45,08** | **177,3** | **1319** | **25,91** |  |  |

**Вторая неделя 10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецептуры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Вермишель молочная | 150 | 4,45 | 5,9 | 17,33 | 150 | 0,6 | 14 | 2010 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 15 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **338** | **6,25** | **19,1** | **36,41** | **353** | **0,6** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **84** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Борщ с мясом, со сметаной | 150 | 6,4 | 6,9 | 6,1 | 115 | 6 | 110 | 1994 |
| Котлета рыбная | 60 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 324 | 1994 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,2 | 3,1 | 7,8 | 85 | 3,1 | 78 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 13,62 | 54 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **18,9** | **18,3** | **49,62** | **469,4** | **11,1** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Творожно-морковная запеканка | 120 | 16,7 | 13 | 11,4 | 230 | 0,36 | 294 | 2010 |
| Соус фруктовый | 20 | 0 | 0 | 9,5 | 38,4 | 2,24 | 334 | 2015 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,1 | 0 | 5,4 | 22 | 0 | 96 | 2010 |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 | 13 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **17,3** | **13,5** | **39** | **351,4** | **15,6** |  |  |
| **Всего за день:** | **1478** | **43,25** | **51,7** | **144,63** | **1257,8** | **27,5** |  |  |

**Итого по примерному меню**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** | **Витамин С** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Итого за весь период | 454,9 | 495,6 | 1523 | 12913 | 225,33 |
| Среднее значение за период | 45,49 | 49,56 | 152,3 | 1291 | 22,53 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 8,4 | 20,06 | 27,8 |  |  |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-3 лет | 331 | 180 | 521 | 381 |

**Нормативная документация:**

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г. под ред. Лапшиной В.Т.
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г.
4. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017 г.
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, «Хлебпродинформ», Москва, 1994 г. под ред. Лупея Н.А.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб.: Речь, 2008 г.