«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 19»

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

Приказ № 143 от « 01 » июня 2022г.

**Меню для питания детей 3-7 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 | 200 | 6 | 7,6 | 25,74 | 196,6 | 1,4 | 32 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **12,05** | **18,9** | **59,4** | **458,6** | **2,1** |  |  |
| **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 | 200 | 7,5 | 6,25 | 18,3 | 154,1 | 9,7 | 131 | 2010 |
| Котлета мясная | 60 | 9,2 | 9,1 | 11,6 | 170,1 | 0,7 | 416 | 1994 |
| Макароны отварные | 130 | 4,8 | 4,17 | 27,26 | 166,31 | 0 | 75 | 2010 |
| Соус красный | 30 | 0,72 | 3,92 | 2,88 | 48,8 | 0,8 | 86 | 2010 |
| Компот из клюквы | 180 | 0,06 | 0 | 7,7 | 31 | 0,75 | 585 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **24,88** | **23,94** | **83,54** | **649,31** | **11,95** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суфле рыбное | 70 | 10,4 | 4,83 | 2,44 | 95 | 0,5 | 268 | 2010 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,86 | 4,03 | 10,14 | 110,5 | 4,03 | 78 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **16,26** | **9,31** | **38,48** | **336,5** | **5,88** |  |  |
| **Всего за день:** | **1700** | **54,01** | **52,95** | **201,02** | **1528** | **20,13** |  |  |

**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 | 200 | 6,12 | 7,3 | 34 | 227 | 1,4 | 37 | 2010 |
| Какао с молоком | 180 | 4,37 | 4,36 | 17,92 | 128 | 0,7 | 100 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **12,99** | **19,16** | **66,72** | **493** | **2,1** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| Компот из вишни | 180 | 0,18 | - | 20,3 | 78,3 | 0,8 | 585 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,18** | **-** | **20,3** | **78,3** | **0,8** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Свекольник с мясом, со сметаной | 200 | 2,7 | 4,1 | 7,9 | 91 | 7,1 | 6 | 2010 |
| Жаркое по домашнему | 230 | 17,1 | 23,8 | 32,6 | 405,4 | 12,2 | 57 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **23** | **28,55** | **72,94** | **655,4** | **21,15** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Творожно-манная запеканка | 150 | 20,5 | 16,2 | 30,2 | 375 | 0,45 | 46 | 2010 |
| Соус молочный сладкий | 40 | 0,8 | 2,2 | 5,1 | 43,7 | 0,1 | 87 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **24,48** | **22,68** | **81,1** | **646,5** | **15,55** |  |  |
| **Всего за день:** | **1830** | **60,65** | **70,39** | **241,06** | **1873** | **39,6** |  |  |

**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 | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 150,2 | 1,4 | 40 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **8,7** | **10,9** | **49,1** | **332,2** | **1,4** |  |  |
| **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** | | | | | | | | |
| Рассольник с курой, со сметаной | 200 | 12,5 | 8,5 | 16,7 | 142,3 | 6,1 | 129 | 1994 |
| Котлета куриная | 60 | 11,1 | 8,8 | 12,5 | 182 | 0,56 | 455 | 2010 |
| Рис отварной | 120 | 2,9 | 4,8 | 30,72 | 177,6 | 0 | 463 | 1994 |
| Соус красный | 30 | 0,72 | 3,92 | 2,88 | 48,8 | 0,8 | 86 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **26,92** | **26,52** | **94,94** | **694,7** | **7,96** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | 40 | 1,3 | 0,1 | 2,5 | 15,7 | 1,6 | ТТК | 2008 |
| Омлет | 150 | 15 | 18 | 3 | 232,5 | 0,3 | 43 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0,1 | 15 | 2015 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **24,8** | **28,7** | **51,3** | **532,6** | **2** |  |  |
| **Всего за день:** | **1695** | **61,22** | **66,92** | **214,94** | **1644** | **11,56** |  |  |

**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 | 200 | 5,32 | 7 | 23 | 178,8 | 1,4 | 35 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **11,37** | **18,3** | **56,66** | **440,8** | **2,1** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| Компот из клюквы | 180 | 0,11 | - | 13,9 | 55,8 | 1,35 | 590 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,11** | **-** | **13,9** | **55,8** | **1,35** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суп вермишелевый с мясом | 200 | 7,63 | 6,3 | 12,4 | 136 | 0,9 | 148 | 2010 |
| Тефтели рыбные | 70 | 9,9 | 8,09 | 13,9 | 173,1 | 1,4 | 53 | 2010 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 127,5 | 4,65 | 78 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **24,03** | **19,69** | **70,44** | **595,6** | **8,8** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Сырники из творога | 150 | 25,5 | 16,2 | 30,2 | 375 | 0,5 | 45 | 2010 |
| Молоко сгущенное | 30 | 1 | 3,3 | 7,8 | 64 | 0,1 |  | ГОСТ |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,12 | 0 | 6,5 | 26,4 | 0 | 96 | 2010 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **29,8** | **25,98** | **79,4** | **649,2** | **15,6** |  |  |
| **Всего за день:** | **1810** | **65,31** | **63,97** | **220,4** | **1741** | **27,85** |  |  |

**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 | 200 | 5,12 | 7 | 23,44 | 178 | 1,4 | 31 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,51 | 2,68 | 17,15 | 103 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0,1 | 15 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **13,63** | **21.58** | **55,39** | **474** | **2** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | 0,2 | 102 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **84** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный с зеленым горошком, с мясом | 200 | 7,8 | 6,4 | 10 | 129,2 | 5,8 | 11 | 2010 |
| Ежики мясные | 160 | 14,2 | 14,1 | 28,5 | 290 | 5,4 |  | ТТК 2007 |
| Соус молочный | 50 | 1,3 | 5,5 | 5,4 | 76,8 | 0 | 368 | ТТК |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **26,5** | **26, 65** | **76,34** | **655** | **13,05** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Тефтели куриные | 70 | 9,94 | 12,2 | 15,7 | 227,5 | 1,9 | 219 | ТТК 2003 |
| Капуста тушеная | 160 | 3,2 | 4,3 | 8,8 | 112 | 27,4 | 82 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **15,54** | **16,8** | **50,1** | **455,5** | **29,3** |  |  |
| **Всего за день:** | **1735** | **56,47** | **65,83** | **201,43** | **1668** | **44,55** |  |  |

**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 | 200 | 5,64 | 7,66 | 23,15 | 186,2 | 1,4 | 36 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **11,69** | **18,96** | **56,81** | **448,2** | **2,1** |  |  |
| **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 геркулесовый с мясом | 200 | 8,6 | 7,04 | 13,4 | 145,2 | 0,8 | 148 | 1994 |
| Голубцы ленивые с мясом | 230 | 14,9 | 18,2 | 9,2 | 277 | 33 | 482 | 1994 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **26,1** | **25,74** | **54,74** | **566,2** | **34,3** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | 40 | 1,3 | 0,1 | 2,5 | 15,7 | 1,6 | ТТК | 2008 |
| Омлет | 150 | 15 | 18 | 3 | 232,5 | 0,3 | 43 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **21,3** | **24,3** | **51,3** | **477,6** | **1,9** |  |  |
| **Всего за день:** | **1700** | **59,89** | **69,8** | **182,45** | **1576** | **38,5** |  |  |

**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 | 200 | 4,87 | 6,95 | 28,6 | 192,8 | 1,4 | 33 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,51 | 2,68 | 17,15 | 103 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **9,88** | **17,13** | **60,55** | **433,8** | **1,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| Напиток лимонный | 180 | 0,08 | - | 20,3 | 77,6 | 1,44 | 646 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,08** | **-** | **20,3** | **77,6** | **1,44** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный со свежей рыбой | 200 | 8,1 | 2,4 | 12,9 | 119 | 9,8 | 131 | 1994 |
| Тефтели мясные | 60 | 10,06 | 6,74 | 3,69 | 116 | 0 | 422 | 1994 |
| Вермишель отварная | 130 | 4,8 | 4,17 | 27,26 | 166,31 | 0 | 75 | 2010 |
| Соус красный | 30 | 0,72 | 3,92 | 2,88 | 48,8 | 0,8 | 86 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **26,88** | **17,88** | **79,17** | **609,11** | **12,45** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 150 | 18,2 | 10,8 | 19,6 | 252 | 0 | 365 | 2004 |
| Молоко сгущенное | 30 | 1 | 3,3 | 7,8 | 64 | 0,1 |  | ГОСТ |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0,12 | 0 | 6,5 | 26,4 | 0 | 96 | 2010 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **19,9** | **14,68** | **48,6** | **412,8** | **15,1** |  |  |
| **Всего за день:** | **1780** | **56,74** | **46,69** | **208,62** | **1533** | **30,89** |  |  |

**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 | 200 | 6,1 | 8,3 | 24,74 | 199,5 | 1,4 | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0,1 | 15 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **15,65** | **24** | **58,4** | **516,5** | **2,2** |  |  |
| **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 | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Щи с курой со сметаной | 200 | 2,7 | 4 | 7,9 | 79 | 17,3 | 120 | 1994 |
| Филе куриное запеченное в сметанном соусе | 60 | 13,08 | 13,03 | 8,16 | 243,8 | 1,06 | 455 | 1994 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 127,5 | 4,65 | 78 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **22,28** | **22,33** | **60,2** | **609,3** | **24,86** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая, жидкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 1,4 | 257 | 1994 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Выпечное изделие | 60 | 7,07 | 8,6 | 46 | 278 | 0 | 106 | 1986 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **13,27** | **12** | **80,3** | **474** | **1,4** |  |  |
| **Всего за день:** | **1735** | **52,0** | **59,13** | **218,5** | **1684** | **28,66** |  |  |

**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 | 200 | 6,62 | 7,6 | 33,6 | 230,6 | 1,4 | 38 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,51 | 2,68 | 17,5 | 103 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **11,63** | **17,78** | **65,9** | **471,6** | **1,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| Компот из вишни | 180 | 0,18 | - | 20,3 | 78,3 | 0,8 | 585 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,18** | **-** | **20,3** | **78,3** | **0,8** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный на мясном бульоне с яйцом, со сметаной | 200 | 9,5 | 9,7 | 13,4 | 193,2 | 9,7 | ТТК | ТУ |
| Гуляш мясной | 100 | 17,99 | 15,48 | 0 | 234 | 0 | 401 | 1994 |
| Рис отварной | 120 | 2,9 | 4,8 | 30,72 | 177,6 | 0 | 463 | 1994 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **33,59** | **30,63** | **76,56** | **763,8** | **11,55** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Рагу овощное с зеленым горошком | 250 | 6 | 8,4 | 27 | 202 | 19,32 | 486 | 1994 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 |  | ГОСТ2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **11** | **14,6** | **72,8** | **431,4** | **19,32** |  |  |
| **Всего за день:** | **1760** | **56,4** | **63,01** | **235,6** | **1745** | **43,47** |  |  |

**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 | 200 | 5,62 | 7,4 | 23,8 | 185,6 | 0,8 | 14 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0,1 | 15 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **11,62** | **19,3** | **49,5** | **422,6** | **0,9** |  |  |
| **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 | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Борщ с мясом, со сметаной | 200 | 8,1 | 6,8 | 8,1 | 152,2 | 8,1 | 110 | 1994 |
| Котлета рыбная | 70 | 13,1 | 0,5 | 0 | 56,3 | 1,6 | 324 | 1994 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 127,5 | 4,65 | 78 | 2010 |
| Компот из смеси с/ф | 180 | 0 | 0 | 16,34 | 65 | 0,5 | 91 | 1994 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79 | 0 |  | ГОСТ 2077-84 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **27,7** | **12,6** | **52,24** | **495** | **16,2** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Творожно-морковная запеканка | 150 | 20 | 15,3 | 17,8 | 290,3 | 0,45 | 294 | 2010 |
| Соус фруктовый | 30 | 0 | 0 | 14,3 | 57 | 3,4 | 334 | 2015 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **20,58** | **15,88** | **57,7** | **461,7** | **18,85** |  |  |
| **Всего за день:** | **1815** | **60,7** | **48,58** | **179,04** | **1463,3** | **36,15** |  |  |

**Итого по примерному меню**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** | **Витамин С** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Итого за весь период | 518,1 | 607,3 | 2137 | 164455,3 | 321,36 |
| Среднее значение за период | 51,81 | 60,73 | 213,7 | 1646 | 32,14 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 8,0 | 21,0 | 32,5 |  |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-7 лет | 424 | 192 | 660 | 479,5 |

**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.