«УТВЕРЖДАЮ»

 Заведующий МДОУ «Детский сад № 19»

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

 Приказ № 143 от « 01 » июня 2022г.

**Меню для питания детей 1-3 лет с пищевыми особенностями**

**Неделя первая 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 |
| Каша безмолочная пшенная жидкая - замена | 150 | 2,32 | 3,1 | 15,3 | 106,1 |  | 32 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,96 | 3,17 | 15,72 | 103 | 0,58 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **4,02** | **9,1** | **25,2** | **195,1** | **0** |  |  |
| **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 |
| Суп картофельный вегетарианский - замена | 150 | 3,9 | 1,5 | 13,4 | 78 | 3,7 | 138 | 2010 |
| Суп картофельный со свининой - замена | 150 | 8,21 | 2,9 | 13,4 | 109 | 3,7 | 138 | 2010 |
| Суп картофельный с индейкой - замена | 150 | 8,63 | 1,8 | 13,43 | 101 | 3,7 | 138 | 2010 |
| Макароны отварные | 100 | 3,69 | 3,21 | 20,97 | 127,93 | 0 | 75 | 2010 |
| Котлета мясная | 50 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0 | 75 | 2010 |
| Гуляш из свинины - замена | 80 | 11,95 | 6,43 | 2,8 | 120 | 2,35 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 80 | 13,75 | 3,53 | 2,9 | 101,5 | 2,35 | 401 | 1994 |
| 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:** | **480** | **16,6****18,19****22,24****24,04** | **13,5****16,31****11,14****16,07** | **53,47****65,04****56,8****57,0** | **466,0****494****447****420,4** | **8,1****8,1****6,8****6,8** |  |  |
| **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 |
| Тефтели мясные - замена | 50 | 7,7 | 5,3 | 3,08 | 90 |  | 422 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 50 | 15,1 | 4,86 | 0,28 | 110 | 0,3 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 50 | 14,3 | 0,9 | 0,36 | 70 | 0,3 | 254 | 2006 |
| 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****18,9****18,1****14,2** | **8,8****5,3****8,2****4,5** | **47,8****27,16****27,84****22,4** | **249****289****249****289** | **4,7****4,0****4,3****4,3** |  |  |
| **Всего за день:** | **1408****1408****1408****1408** | **31,8****41,9****53,4****54,84** | **36,7****20,8****31,1****22,4** | **180,8****149,7****150,0****149,1** | **1186****940****1150****1120** | **13,0****8,6****7,0****7,0** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная кукурузная жидкая - замена | 150 | 2,42 | 2,9 | 21,9 | 130,4 |  | 37 | 2010 |
| Какао с молоком | 150 | 3,65 | 3,63 | 14,93 | 107 | 0 | 100 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **4,12** | **8,9** | **40,88** | **267,4** | **0** |  |  |
| **II завтрак** |
| Компот из вишни | 150 | 0,18 | - | 20,3 | 78,3 | 0,6 | 585 | 2010 |
| Сок-замена | 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 |
| Свекольник с мясом | 150 | 10,2 | 6,5 | 12,6 | 110,3 | 4,5 | 129 | 1994 |
| Свекольник вегетарианский - замена | 150 | 1,8 | 1,65 | 12,15 | 64,5 | 4,5 | 129 | 1994 |
| Свекольник со свининой - замена | 150 | 6,11 | 3,05 | 12,15 | 95,5 | 4,5 | 129 | 1994 |
| Свекольник с индейкой - замена | 150 | 6,53 | 1,95 | 12,18 | 88 | 4,5 | 129 | 1994 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 180 | 13,2 | 18 | 27 | 311 | 25,2 | 57 | 2010 |
| Жаркое по-домашнему со свининой - замена | 180 | 15,35 | 13,36 | 19,04 | 271 | 24,3 | 57 | 1994 |
| Жаркое по-домашнему с индейкой - замена | 180 | 13,75 | 13,36 | 19,04 | 178 | 24,3 | 57 | 1994 |
| Картофель тушеный с овощами - замена | 180 | 2,52 | 9,2 | 19,04 | 178 | 24,3 | 57 | 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** | **22,92****8,82****25,93****27,25** | **23,3****11,2****16,7****12,0** | **72,1****58,1****58,24****58,27** | **54,77****379****503****470,4** | **30,3****29,4****29,2****29,2** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| Творожно-манная запеканка | 120 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 0,5 | 1,7 | 3,8 | 32,8 | 0,1 | 87 | 2010 |
| Тефтели мясные - замена | 50 | 7,7 | 5,3 | 3,08 | 90 |  | 422 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 60 | 17,31 | 5,55 | 0,29 | 125,8 | 0,35 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 60 | 16,67 | 1,03 | 0,4 | 81,8 | 0,35 | 254 | 2006 |
| Греча отварная - замена | 100 | 5,7 | 4,0 | 25,2 | 162 |  | 463 | 1994 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,72 | 1,44 | 6,7 | 37,8 | 0 |  | ГОСТ 2077-14 |
| Фрукт  | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 | 13 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **13,9****6,2****21,3****20,5** | **9,8****5,3****8,2****5,4** | **50,06****46,98****47,26****47,34** | **349****259****369****329** | **13,3****13****13,3****13,3** |  |  |
| **Всего за день:** | **1438****1488****1488****1488** | **42,74****21,56****53,77****54,29** | **47,3****27,14****37,4****28,74** | **162,56****156,58****157,0****156,11** | **1208****955****1190****1160** | **33,1****32,6****42,7****42,7** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная гречневая жидкая - замена | 150 | 4,1 | 2,2 | 21,6 | 116 |  | 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 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **5,8** | **8,2** | **40,58** | **253** | **0** |  |  |
| **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 и сметаной | 150 | 10,2 | 6,5 | 12,6 | 110,3 | 4,5 | 129 | 1994 |
| Рассольник вегетарианский - замена | 150 | 1,8 | 1,65 | 12,15 | 64,5 | 4,5 | 129 | 1994 |
| Рассольник со свининой - замена | 150 | 6,11 | 3,05 | 12,15 | 95,5 | 4,5 | 129 | 1994 |
| Рассольник с индейкой - замена | 150 | 6,53 | 1,95 | 12,18 | 88 | 4,5 | 129 | 1994 |
| Рассольник с мясом - замена | 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 |
| Котлета мясная - замена | 50 | 6,6 | 6,5 | 8,3 | 122 | 0,5 | 416 | 1994 |
| Гуляш из свинины - замена | 80 | 11,95 | 6,43 | 2,8 | 120 | 2,35 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 80 | 13,75 | 13,36 | 2,9 | 101,5 | 2,35 | 401 | 1994 |
| 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:** | **480** | **23,79****8,82****25,93****27,25** | **20,54****11,2****8,9****9,1** | **71,02****59,94****61,44****61,57** | **530,33****338,13****456,43****430,43** | **6,14****5,54****29,2****7,89** |  |  |
| **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 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 60 | 18,1 | 5,8 | 0,34 | 132 | 0,36 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 60 | 17,2 | 1,1 | 0,4 | 84 | 0,36 | 305 | 2006 |
| Макароны отварные - замена | 100 | 3,69 | 3,21 | 20,97 | 127,93 | 0 | 75 | 2010 |
| Батон йодированный  | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Сыр  | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,1 | 15 | 2015 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,72 | 1,44 | 6,7 | 37,8 | 0 |  | ГОСТ 2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **19,59****7,6****19,54****21,34** | **16,71****6,41****12,84****9,94** | **39,85****29,8****42,65****42,65** | **404,3****247,9****367,93****349,43** | **0,1****0,1****2,45****2,45** |  |  |
| **Всего за день:** | **1428****1378****1378****1378** | **39,8****22,76****56,02****57,2** | **42,25****24,0****37,43****30,81** | **157,2****135,1****138,14****138,45** | **1180****872****1022****1030** | **9,7****10,1****12,8****12,8** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная пшеничная жидкая - замена | 150 | 1,7 | 2,7 | 10,4 | 87,9 |  | 35 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,96 | 3,17 | 15,72 | 103 | 0,58 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **6,36** | **8,7** | **29,38** | **224,9** | **0** |  |  |
| **II завтрак** |
| Напиток из клюквы | 150 | 0,09 | - | 11,55 | 46,5 | 1,1 | 590 | 2010 |
| Сок - замена | 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 вермишелевый с мясом | 150 | 6,62 | 5,48 | 2,9 | 112,8 | 0,7 | 148 | 2010 |
| Суп вермишелевый вегетарианский - замена | 150 | 2,36 | 1,96 | 0,9 | 65,8 | 0,62 | 6 | 2010 |
| Суп вермишелевый со свининой - замена | 150 | 6,67 | 3,36 | 9,9 | 96,8 | 0,62 | 6 | 2010 |
| Суп вермишелевый с индейкой - замена | 150 | 7,09 | 2,26 | 9,9 | 89,0 | 0,62 | 6 | 2010 |
| Тефтели рыбные | 60 | 8,52 | 7 | 11,88 | 148,2 | 1,2 | 53 | 2010 |
| Тефтели мясные - замена | 60 | 9,2 | 6,4 | 3,7 | 108 |  | 422 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 60 | 17,31 | 5,55 | 0,29 | 125,8 | 0,35 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 60 | 16,67 | 1,03 | 0,4 | 81,8 | 0,35 | 254 | 2006 |
| 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** | **18,5****9,2****29,0****27,44** | **14,38****7,74****12,51****5,86** | **46,6****43,4****43,7****43,92** | **410,8****274,0****304,8****233,8** | **5,2****5,12****5,47****5,47** |  |  |
| **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 |
| Гуляш мясной - замена | 80 | 12 | 10,3 |  | 156,4 |  | 401 | 1994 |
| Гуляш из свинины - замена | 80 | 11,95 | 6,43 | 2,8 | 120 | 2,35 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 80 | 13,75 | 3,53 | 2,9 | 101,5 | 2,35 | 401 | 1994 |
| Рис отварной - замена | 100 | 2,4 | 4 | 25,6 | 148 |  | 463 | 1994 |
| 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 |  | ГОСТ 2077-14 |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 | 13 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **26,8****15,0****19,05****23,14** | **18,9****8,6****14,8****10,3** | **53,5****43,7****46,5****46,6** | **500,6****231,0****351,0****332,5** | **14,1****13,0****15,4****15,4** |  |  |
| **Всего за день:** | **1498****1498****1498****1498** | **48,15****31,4****55,21****57,7** | **45,78****25,84****36,81****25,66** | **144,6****136,08****139,18****139,5** | **1150****813,9****964,7****875,2** | **19,55****18,35****21,07****21,7** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная манная жидкая - замена | 150 | 1,54 | 2,7 | 12,7 | 88 |  | 31 | 2010 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,24 | 14,31 | 86 | 0,41 | 97 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| Сыр  | 10,0 | 2,3 | 3 | 0 | 36 | 0,1 | 15 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **338** | **5,54** | **11,7** | **31,7** | **261** | **0,1** |  |  |
| **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** |
| 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 | 4,4 | 11 | 2010 |
| Суп картофельный с зеленым горошком вегетарианский - замена | 150 | 1,8 | 1,5 | 7,5 | 49,5 | 4,4 | 11 | 2010 |
| Суп картофельный с зеленым горошком, со свининой - замена | 150 | 6,11 | 2,9 | 7,5 | 80,5 | 4,4 | 11 | 2010 |
| Суп картофельный с зеленым горошком, с индейкой -замена | 150 | 6,53 | 1,8 | 7,5 | 72,5 | 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 |
| Плов с овощами - замена | 180 | 3,98 | 8,64 | 38 | 244,5 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Плов со свининой - замена | 180 | 16,91 | 12,8 | 38 | 337,5 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Плов с индейкой - замена | 180 | 18,18 | 9,54 | 38 | 313 | 3,2 | 58 | 20103,94 |
| 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** | **22,7****8,18****25,02****27,11** | **23,72****10,64****16,2****11,84** | **69,94****69,94****71,22****71,22** | **584,3****455,5****541,0****498,5** | **9,0****9,0****9,0****9,0** |  |  |
| **Уплотненный ужин** |
| Тефтели куриные | 60 | 8,52 | 10,44 | 13,44 | 195 | 1,62 | 219 | ТТК 2003 |
| Тефтели мясные - замена | 60 | 9,22 | 6,3 | 3,69 | 108 | 0 |  | 1994 |
| Капуста тушеная | 120 | 2,6 | 3,5 | 7,15 | 91 | 22,2 | 82 | 2010 |
| Капуста тушеная со свининой - замена | 180 | 15 | 9,87 | 18 | 226,4 | 38,4 | 82 | 2010 |
| Капуста тушеная с индейкой - замена | 180 | 15,43 | 5,6 | 9,97 | 183 | 38,4 | 82 | 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** | **12,72****10,42****16,6****17,03** | **14,14****3,7****10,37****5,8** | **39,47****26,03****36,9****28,85** | **370****175****310,4****267** | **23,82****22,2****38,4****38,4** |  |  |
| **Всего за день:** | **1408****1358****1358****1358** | **39,46****26,34****49,36****51,88** | **47,4****28,14****35,27****31,44** | **160,7****134,7****147,32****139,27** | **1266****953****1170****1190** | **33,02****33,9****49,5****49,5** |  |  |

**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 ячневая молочная жидкая | 150 | 4,32 | 5,85 | 16,48 | 145,9 | 1,05 | 36 | 2010 |
| Каша ячневая безмолочная - замена | 150 | 1,6 | 2,7 | 12 | 85 |  | 36 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,96 | 3,17 | 15,72 | 103 | 0,58 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **3,3** | **8,7** | **30,98** | **222** | **0** |  |  |
| **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 | 150 | 6,5 | 6,22 | 10,1 | 109,5 | 0,6 | 148 | 1994 |
| Суп геркулесовый вегетарианский - замена | 150 | 2,17 | 2,13 | 7,3 | 55,1 | 0,6 | 148 | 1994 |
| Суп геркулесовый со свининой - замена | 150 | 6,48 | 3 | 7,3 | 86,1 | 0,6 | 148 | 1994 |
| Суп геркулесовый с индейкой - замена | 150 | 6,9 | 2,43 | 7,33 | 78,1 | 0,6 | 148 | 1994 |
| Голубцы ленивые с мясом | 200 | 12,7 | 16 | 7,4 | 241 | 27 | 482 | 1994 |
| Голубцы ленивые вегетарианские - замена | 200 | 3,94 | 7,8 | 10,2 | 139,4 | 27 | 482 | 1994 |
| Голубцы ленивые со свининой - замена | 200 | 16,87 | 12 | 10,2 | 232,4 | 27 | 482 | 1994 |
| Голубцы ленивые с индейкой - замена | 200 | 18,14 | 8,7 | 10,2 | 207,8 | 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****8,11****25,35****27,04** | **22,62****10,33****15,4****11,53** | **43,02****43,02****43,02****43,02** | **463,5****307,5****431,5****399,0** | **28,1****28,1****28,1****28,1** |  |  |
| **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 |
| Котлета мясная-замена | 50 | 6,6 | 6,5 | 8,3 | 122 | 0,5 | 416 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 50 | 15,1 | 4,86 | 0,28 | 110 | 0,3 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 50 | 14,3 | 0,9 | 0,36 | 70 | 0,3 | 254 | 2006 |
| Пюре картофельное - замена | 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 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,72 | 1,44 | 6,7 | 37,8 | 0 |  | ГОСТ 2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **12,12****5,52****20,62****19,82** | **11,24****4,74****9,6****5,64** | **41,7****33,4****33,7****33,74** | **328,8****206,8****316,8****276,8** | **3,6****0,3****3,4****3,4** |  |  |
| **Всего за день:** | **1418****1418****1418****1418** | **42,42****18,73****51,1****52,0** | **45,14****26,01****35,94****32,14** | **142,0****133,7****134,0****134,04** | **1140****858****1090****1038** | **31,9****28,6****31,7****31,7** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная рисовая жидкая - замена | 150 | 1,4 | 2,62 | 17,5 | 103,1 |  | 33 | 2010 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,24 | 14,31 | 86 | 0,41 | 97 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **3,1** | **8,62** | **36,48** | **240,1** | **0** |  |  |
| **II завтрак** |
| Напиток лимонный | 150 | 0,07 |  | 18,3 | 69,7 | 1,2 | 643 | 2010 |
| Сок - замена | 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 со свежей рыбой | 150 | 6,1 | 1,8 | 9,7 | 90 | 7,3 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный с мясом - замена | 150 | 5,9 | 5,6 | 9,7 | 101,0 | 7,3 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный вегетарианский - замена | 150 | 2,1 | 1,65 | 9,6 | 72 | 7,3 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный со свининой - замена | 150 | 6,41 | 3,05 | 9,6 | 103 | 7,3 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный с индейкой - замена | 150 | 6,83 | 2 | 9,63 | 95 | 7,3 | 131 | 1994 |
| Тефтели мясные | 50 | 9,22 | 6,3 | 3,69 | 108 | 0 | 422 | 1994 |
| Гуляш из свинины - замена | 80 | 11,95 | 6,43 | 2,8 | 120 | 2,35 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 80 | 13,75 | 3,53 | 2,9 | 101,5 | 2,35 | 401 | 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:** | **530** | **21,49****8,7****24,5****26,8** | **21,84****8,0****13,09****9,14** | **61,81****58,02****58,9****61,0** | **482,6****345,6****463,9****437,4** | **8,34****8,34****10,15****10,15** |  |  |
| **Уплотненный ужин** |
| 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 |
| Картофель тушеный с мясом - замена | 150 | 10,7 | 14,4 | 14,08 | 238,5 | 7,95 | 57 | 2010 |
| Картофель тушеный с овощами - замена | 150 | 1,95 | 3,6 | 9,15 | 79,5 | 5,25 | 57 | 2010 |
| Картофель тушеный со свининой - замена | 150 | 10,54 | 6,4 | 9,15 | 142 | 5,25 | 57 | 2010 |
| Картофель тушеный с индейкой - замена | 150 | 11,5 | 4,2 | 9,21 | 125,1 | 5,25 | 57 | 2010 |
| Батон йодированный - замена | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 5,4 | 22 | 0 | 96 | 2010 |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 | 13 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **12,8****4,1****12,64****13,8** | **15,1****4,3****7,1****4,8** | **42,02****37,05****37,05****37,12** | **369,5****211,0****273,0****256,1** | **20,95****18,25****18,25****18,25** |  |  |
| **Всего за день:** | **1508** | **35,87****16,7****41,04****43,34** | **46,4****21,72****29,61****26,6** | **162,3****151,2****152,0****154,2** | **1133****836****1066****1016** | **29,64****26,8****28,6****28,6** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая - замена | 150 | 2,42 | 3,7 | 13,7 | 108,4 |  | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,96 | 3,17 | 15,72 | 103 | 0,58 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| 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** | **6,42** | **12,7** | **32,7** | **281,4** | **0,1** |  |  |
| **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** | **81** | **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 |
| Щи с мясом - замена | 150 | 6,43 | 7,92 | 7,01 | 118,0 | 13 | 120 | 1994 |
| Щи вегетарианские - замена | 150 | 1,8 | 1,5 | 5,6 | 43,5 | 13 | 120 | 1994 |
| Щи со свининой - замена | 150 | 6,11 | 2,9 | 5,6 | 77,4 | 13 | 120 | 1994 |
| Щи с индейкой - замена | 150 | 6,53 | 3,2 | 5,63 | 66,5 | 13 | 120 | 1994 |
| Котлета куриная | 50 | 9,5 | 7,6 | 10,7 | 156 | 0,48 | 455 | 1994 |
| Котлета мясная - замена | 50 | 6,6 | 6,5 | 8,3 | 122 | 0,5 | 416 | 1994 |
| Котлета из свинины - замена | 50 | 10,1 | 5,66 | 6,9 | 121 | 0,55 | 416 | 1994 |
| Индейка припущенная с овощами - замена | 50 | 14,3 | 0,9 | 0,36 | 70 | 0,3 | 254 | 2006 |
| 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** | **20,13****6,4****20,81****25,43** | **19,12****5,0****12,08****8,0** | **48,83****39,12****45,82****40,5** | **448,0****251,5****406,4****344,5** | **18,0****17,5****14,5****14,5** |  |  |
| **Уплотненный ужин** |
| Каша молочная гречневая жидкая | 200 | 4,7 | 2,6 | 17,6 | 114 | 1,1 | 257 | 1994 |
| Каша безмолочная гречневая жидкая - замена | 200 | 4,1 | 2,2 | 21,6 | 116 | 1,1 | 40 | 2010 |
| 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 |
| Батон йодированный - замена | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **5,7** | **2,4** | **40,5** | **200** | **1,1** |  |  |
| **Всего за день:** | **1508****1458****1458****1458** | **36,2****19,32****33,73****38,4** | **35,82****21,0****28,7****24,0** | **140,0****131,9****138,6****133,3** | **1010****820****1000****1060** | **18,55****18,9****14,9****14,9** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная «Дружба» жидкая - замена | 150 | 2,72 | 3,12 | 21 | 130,4 |  | 38 | 2010 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,24 | 14,34 | 86 | 0,41 | 97 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 | 0 | 14 | 2015 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **4,42** | **9,12** | **40** | **267,4** | **0** |  |  |
| **II завтрак** |
| Компот из вишни | 150 | 0,15 | - | 17 | 65 | 0,75 | 585 | 2010 |
| Сок - замена | 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 на мясном бульоне с яйцом и сметаной  | 150 | 7,3 | 7,8 | 10,1 | 145 | 7,2 | ТТК | ТУ |
| Суп картофельный вегетарианский - замена | 150 | 2,1 | 1,65 | 9,6 | 72 | 7,2 | ТТК | ТУ |
| Суп картофельный со свининой - замена | 150 | 6,41 | 3,05 | 9,6 | 103 | 7,2 | ТТК | ТУ |
| Суп картофельный с индейкой - замена | 150 | 6,83 | 2 | 9,63 | 95 | 7,2 | ТТК | ТУ |
| Гуляш мясной | 90 | 13,49 | 11,61 | 0 | 176 | 0 | 401 | 1994 |
| Гуляш из свинины - замена | 90 | 13,61 | 7,2 | 3,1 | 135,2 | 2,65 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 90 | 16,53 | 4,03 | 3,22 | 118,6 | 2,65 | 401 | 1994 |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 4 | 25,6 | 148 | 0 | 463 | 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:** | **540** | **25,19****7,0****24,82****28,16** | **23,91****6,2****14,75****10,53** | **61,42****60,9****64,02****64,17** | **592****343****509,2****485,0** | **8,6****8,6****11,25****11,25** |  |  |
| **Уплотненный ужин** |
| Овощное рагу 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 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Кондитерское изделие | 20 | 1,72 | 1,44 | 6,7 | 37,8 | 0 |  | ГОСТ 2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **370** | **7,02** | **8,34** | **48,6** | **284,8** | **15,1** |  |  |
| **Всего за день:** | **1338****1438****1438****1438** | **33,26****19,42****37,06****40,4** | **42,17****24,46****33,01****28,79** | **179,1****169,1****172,22****172,37** | **1196****979,2****1145,4****1121,2** | **22,55****23,9****26,55****26,55** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная геркулесовая жидкая - замена | 150 | 2,42 | 3,7 | 13,7 | 108,4 | - | 34 | 2010 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Батон йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| 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** | **8,47** | **9,8** | **49,91** | **342,4** |  |  |  |
| **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** |
| Овощи по сезону | 20 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 10 | 0,9 | 576 | 2004 |
| Борщ с мясом | 150 | 6,4 | 6,9 | 6,1 | 115 | 6 | 110 | 1994 |
| Борщ вегетарианский - замена | 150 | 1,8 | 1,5 | 5,7 | 51 | 6 | 110 | 1994 |
| Борщ со свининой - замена | 150 | 6,11 | 2,9 | 5,7 | 82 | 6 | 110 | 1994 |
| Борщ с индейкой - замена | 150 | 6,53 | 1,8 | 5,73 | 74 | 6 | 110 | 1994 |
| Котлета рыбная | 60 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 324 | 1994 |
| Котлета мясная - замена | 50 | 6,6 | 6,5 | 8,3 | 122 | 0,5 | 416 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 60 | 17,31 | 5,55 | 0,29 | 125,8 | 0,35 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 60 | 16,67 | 1,03 | 0,4 | 81,8 | 0,35 | 254 | 2006 |
| 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** | **17,6****6,0****28,02****27,8** | **17,0****5,1****12,05****10,3** | **47,9****33,52****39,51****39,7** | **445,0****259,0****415,8****364,0** | **11,0****10,5****10,85****10,85** |  |  |
| **Уплотненный ужин** |
| 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 |
| Плов с мясом - замена | 150 | 12 | 14,85 | 30,6 | 303 | 2,7 | 58 | 2010 |
| Плов с овощами - замена | 150 | 3,36 | 7,3 | 22,2 | 205 | 2,7 | 58 | 2010 |
| Плов со свининой - замена | 150 | 12 | 20,44 | 22,2 | 267 | 2,7 | 58 | 2010 |
| Плов с индейкой - замена | 150 | 12,9 | 7,9 | 22,2 | 250,6 | 2,7 | 58 | 2010 |
| Батон йодированный - замена | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48 | 0 |  | ТУ10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36 | 0 | 96 | 2010 |
| Фрукт | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61 | 13 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **14,1****5,5****14,1****15** | **15,55****8,0****21,14****18,6** | **66,5****53,8****53,8****53,8** | **444,0****350,0****412,0****395,6** | **17,3****15,7****15,7****15,7** |  |  |
| **Всего за день:** | **1538****1538****1538****1538** | **42,7****22,5****53,11****53,8** | **44,6****25,14****45,23****40,94** | **190,6****163,5****169,5****169,71** | **1335****1073****1290****1223** | **28,7****26,4****26,4****26,4** |  |  |

**Итого по примерному меню**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность, ккал** | **Витамин С** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Итого за весь период | 454,9184,4400479 | 495,6247343292 | 1523151514361540 | 1291391201106210750 | 225,33264,4267,4267,4 |
| Среднее значение за период | 45,4918,44047,9 | 49,5624,734,329,2 | 152,3151,5143,6154,0 | 129191211061075 | 22,5326,426,726,7 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 8,42,86,17,4 | 20,068,511,810,1 | 27,823,121,923,5 |  |  |

**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.