«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 | 454,9  184,4  400  479 | 495,6  247  343  292 | 1523  1515  1436  1540 | 12913  9120  11062  10750 | 225,33  264,4  267,4  267,4 |
| Среднее значение за период | 45,49  18,4  40  47,9 | 49,56  24,7  34,3  29,2 | 152,3  151,5  143,6  154,0 | 1291  912  1106  1075 | 22,53  26,4  26,7  26,7 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 8,4  2,8  6,1  7,4 | 20,06  8,5  11,8  10,1 | 27,8  23,1  21,9  23,5 |  |  |

**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.