«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 19»

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

Приказ № 143 от « 01 » июня 2022г.

Меню для питания детей 3-7 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 | 200 | 6 | 7,6 | 25,74 | 196,6 | 1,4 | 32 | 2010 |
| Каша безмолочная пшенная жидкая - замена | 200 | 2,9 | 4,1 | 19,54 | 129,5 |  | 32 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 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** | **5,4** | **11,8** | **45,24** | **311,5** | **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 на мясном бульоне | 200 | 10,05 | 6,32 | 21 | 178,2 | 6,1 | 138 | 2010 |
| Суп картофельный вегетарианский - замена | 200 | 5,2 | 2 | 17,8 | 104 | 4,8 | 138 | 2010 |
| Суп картофельный на свином бульоне - замена | 200 | 9,51 | 3,4 | 17,8 | 135 | 4,8 | 138 | 2010 |
| Суп картофельный на бульоне из индейки - замена | 200 | 9,93 | 2,3 | 17,83 | 127 | 4,8 | 138 | 2010 |
| Котлета мясная | 60 | 9,2 | 9,1 | 11,6 | 170,1 | 0,7 | 416 | 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 |
| Макароны отварные - замена | 130 | 4,8 | 4,17 | 27,26 | 166,31 | 0 | 75 | 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:** | **610** | **29,82**  **10,58**  **27,72**  **31,06** | **26,19**  **10,8**  **15,47**  **17,2** | **90,58**  **74,48**  **78,73**  **75,63** | **671,5**  **445,1**  **562,5**  **538,0** | **8,1**  **7,3**  **9,95**  **9,95** |  |  |
| **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 |
| Тефтели мясные - замена | 70 | 10,06 | 6,74 | 3,69 | 116 |  | 422 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,48 | 6,2 | 0,35 | 141,8 | 0,43 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,0 | 1,2 | 0,46 | 93,5 | 0,43 | 254 | 2006 |
| Батон йодированный - замена | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **16,26**  **5,86**  **25,34**  **22,0** | **9,31**  **4,48**  **11,22**  **10,7** | **38,48**  **36,0**  **36,5**  **36,6** | **336,5**  **300,8**  **383,0**  **335,0** | **5,88**  **1,35**  **5,81**  **5,81** |  |  |
| **Всего за день:** | **1670**  **1670**  **1670**  **1670** | **54,01**  **21,8**  **58,5**  **58,6** | **52,95**  **27,8**  **39,9**  **40,6** | **201,2**  **175,3**  **181,0**  **178,0** | **1528**  **1140**  **1316**  **1270** | **20,13**  **8,9**  **16,0**  **16,0** |  |  |

**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 | 200 | 6,12 | 7,3 | 34 | 227 | 1,4 | 37 | 2010 |
| Каша безмолочная кукурузная жидкая - замена | 200 | 3,02 | 3,8 | 28,8 | 160 |  | 37 | 2010 |
| Какао с молоком | 180 | 4,37 | 4,36 | 17,92 | 128 | 0,7 | 100 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 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** | **5,52** | **11,3** | **54,5** | **342** | **0** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Компот из вишни | 180 | 0,18 | - | 20,3 | 78,3 | 0,8 | 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 | 30 | 0,6 | 4,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Свекольник с мясом, сметаной | 200 | 2,7 | 4,1 | 7,9 | 91 | 7,1 | 6 | 2010 |
| Свекольник вегетарианский - замена | 200 | 2,3 | 1,9 | 6,1 | 67 | 6 | 6 | 2010 |
| Свекольник со свининой - замена | 200 | 7,01 | 5,5 | 7,9 | 122 | 7,1 | 6 | 2010 |
| Свекольник с индейкой - замена | 200 | 7,43 | 4,4 | 7,9 | 114 | 7,1 | 6 | 2010 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 230 | 17,1 | 23,8 | 32,6 | 405,4 | 12,2 | 57 | 2010 |
| Жаркое по-домашнему из свинины - замена | 230 | 18,08 | 16,9 | 24,3 | 327,9 | 12,2 | 57 | 1994 |
| Жаркое по-домашнему из индейки - замена | 230 | 19,73 | 13,03 | 24,33 | 299,4 | 12,2 | 57 | 1994 |
| Картофель тушеный с овощами | 230 | 3,13 | 12 | 24,3 | 219,4 | 12,2 | 57 | 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:** | **640** | **30,35**  **10,93**  **28,19**  **32,86** | **30,77**  **10,8**  **15,47**  **16,0** | **86,04**  **73,64**  **73,54**  **74,8** | **742,6**  **445,1**  **622,0**  **585,4** | **20,15**  **18,85**  **18,85**  **18,85** |  |  |
| **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 |
| Тефтели мясные - замена | 60 | 9,22 | 6,3 | 3,69 | 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 |
| Греча отварная - замена | 130 | 4,16 | 5,2 | 32,7 | 210,6 |  | 463 | 1994 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 |  | ГОСТ 2077-14 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **24,3**  **7,18**  **24,4**  **23,8** | **19,3**  **6,08**  **11,6**  **7,1** | **75,6**  **79**  **73,3**  **73,4** | **605,4**  **397,4**  **522,8**  **478,4** | **15,55**  **-**  **15,35**  **10,35** |  |  |
| **Всего за день:** | **1760**  **1780**  **1780**  **1780** | **60,65**  **24,5**  **59**  **63** | **70,39**  **28,98**  **39,2**  **35,2** | **236,44**  **220,7**  **220,9**  **222,3** | **1873**  **1200**  **1416**  **1420** | **39,6**  **34,05**  **34,4**  **34,4** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная гречневая жидкая - замена | 200 | 5,6 | 2,6 | 20,8 | 126 |  | 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** | **8,1** | **10,1** | **46,5** | **308** | **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, сметаной | 200 | 12,5 | 8,5 | 16,7 | 142,3 | 6,1 | 129 | 1994 |
| Рассольник вегетарианский - замена | 200 | 2,4 | 2,2 | 16,2 | 86 | 6 | 129 | 1994 |
| Рассольник со свининой - замена | 200 | 6,71 | 3,6 | 16,23 | 117 | 6 | 129 | 1994 |
| Рассольник с индейкой - замена | 200 | 7,13 | 2,5 | 16,23 | 109 | 6 | 129 | 1994 |
| Рассольник с мясом - замена | 20 | 12,5 | 8,5 | 16,7 | 142,3 | 6,0 | 129 | 1994 |
| Котлета куриная | 60 | 11,1 | 8,8 | 12,5 | 182 | 0,56 | 455 | 2010 |
| Котлета мясная - замена | 60 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 416 | 199418,1 |
| 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 | 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** | **29,82**  **8,62**  **38,8**  **39,2** | **25,5**  **11,4**  **16,1**  **12,0** | **72,4**  **62,2**  **67,2**  **67,42** | **659**  **456**  **574,0**  **549,0** | **7,9**  **7,9**  **10,0**  **9,2** |  |  |
| **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 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,48 | 6,2 | 0,35 | 141,8 | 0,43 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,0 | 1,2 | 0,46 | 93,5 | 0,43 | 254 | 2006 |
| Макароны отварные - замена | 120 | 2,88 | 4,8 | 30,72 | 178,0 |  | 75 | 2010 |
| Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 55 | 0,1 | 15 | 2015 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 |  | ГОСТ 2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **19,3**  **7,2**  **25,34**  **24,9** | **19,0**  **5,5**  **11,9**  **6,9** | **45,9**  **73,5**  **71,34**  **71,5** | **435,0**  **380,0**  **506**  **458** | **16,9**  **16,6**  **15,43**  **15,43** |  |  |
| **Всего за день:** | **1720**  **1700**  **1700**  **1700** | **61,22**  **24,72**  **73,04**  **73,0** | **66,92**  **27,8**  **39,0**  **30,0** | **249,4**  **201,8**  **204,6**  **205,5** | **1644**  **1230**  **1470**  **1400** | **24,7**  **24,1**  **25,63**  **24,63** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная пшеничная жидкая - замена | 200 | 2,1 | 3,5 | 17,8 | 111,7 |  | 35 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 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** | **4,6** | **11** | **43,5** | **294** | **0** |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Напиток из клюквы | 180 | 0,11 | - | 13,9 | 55,8 | 1,35 | 103 | 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 | 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 |
| Суп вермишелевый вегетарианский - замена | 200 | 3,1 | 2,6 | 8,0 | 88 | 0,7 | 6 | 2010 |
| Суп вермишелевый со свининой - замена | 200 | 8,21 | 4,63 | 15,5 | 138 | 0,7 | 6 | 2010 |
| Суп вермишелевый с индейкой - замена | 200 | 8,63 | 3,53 | 15,5 | 130 | 0,7 | 6 | 2010 |
| Тефтели рыбные | 70 | 9,9 | 8,09 | 13,9 | 173,1 | 1,4 | 53 | 2010 |
| Тефтели мясные - замена | 70 | 9,22 | 6,3 | 3,69 | 108 |  | 422 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,48 | 6,2 | 0,35 | 141,8 | 0,43 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,0 | 1,2 | 0,46 | 93,5 | 0,43 | 254 | 2006 |
| 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** | **23,35**  **9,0**  **33,6**  **33,5** | **17,9**  **7,9**  **16,0**  **10,0** | **60,2**  **52,14**  **60,0**  **60,1** | **530,5**  **374,5**  **524,5**  **510,0** | **7,4**  **7,2**  **7,2**  **7,2** |  |  |
| **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 | 43 | ГОСТ |
| Гуляш мясной - замена | 90 | 13,5 | 11,6 |  | 180 |  | 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 - замена | 100 | 2,4 | 4,0 | 25,6 | 148 |  | 463 | 1994 |
| 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 |  | ГОСТ 2077-14 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **29,8**  **19,2**  **19,6**  **22,2** | **25,98**  **10,5**  **17,7**  **14,51** | **79,4**  **67,0**  **70,1**  **70,2** | **649,2**  **358,2**  **493,4**  **476,8** | **15,6**  **15,0**  **17,65**  **17,65** |  |  |
| **Всего за день:** | **1830**  **1830**  **1830**  **1830** | **65,31**  **33,6**  **58,6**  **61,1** | **63,97**  **30,2**  **45,5**  **46,31** | **220,4**  **182,2**  **193,2**  **193,4** | **1741**  **1110**  **1400**  **1360** | **27,5**  **22,4**  **22,4**  **22,4** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная манная жидкая - замена | 200 | 2,02 | 3,5 | 18,2 | 111 |  | 31 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,51 | 2,68 | 17,15 | 103 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 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** | **8,02** | **15,4** | **43,9** | **348** | **2,0** |  |  |
| **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** | | | | | | | | |
| 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 |
| Суп картофельный с зеленым горошком вегетарианский - замена | 200 | 2,4 | 2 | 10 | 66 | 5,8 | 11 | 2010 |
| Суп картофельный с зеленым горошком, со свининой - замена | 200 | 6,71 | 3,4 | 10 | 97 | 5,8 | 11 | 2010 |
| Суп картофельный с зеленым горошком, с индейкой - замена | 200 | 7,13 | 2,3 | 10,3 | 89 | 5,8 |  |  |
| 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 |
| Плов с овощами - замена | 230 | 5,04 | 11,05 | 48,6 | 313,1 | 4,1 | 58 | 2010 |
| Плов со свининой - замена | 230 | 20,1 | 15,91 | 48,6 | 421,6 | 4,1 | 58 | 2010 |
| Плов с индейкой - замена | 230 | 21,64 | 12,08 | 48,63 | 336,1 | 4,1 | 58 | 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** | **29,4**  **10,64**  **30,01**  **31,97** | **29,9**  **13,7**  **23,12**  **15,03** | **91,24**  **61,04**  **61,04**  **91,07** | **753,2**  **438,1**  **677,6**  **584,1** | **11,75**  **11,75**  **11,75**  **11,75** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Тефтели куриные | 70 | 9,94 | 12,2 | 15,7 | 227,5 | 1,9 | 219 | ТТК 2003 |
| Тефтели мясные - замена | 70 | 10,06 | 6,74 | 3,69 | 116,0 | 0 | 422 | 1994 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 4,0 | 8,3 | 105,0 | 25,7 | 82 | 2010 |
| Капуста тушеная со свининой - замена | 220 | 18,1 | 11,97 | 21,8 | 274,6 | 46,9 | 82 | 2010 |
| Капуста тушеная с индейкой - замена | 220 | 19,37 | 8,71 | 21,88 | 250,0 | 46,9 | 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:** | **430** | **15,5**  **5,4**  **20,5**  **21,77** | **11,04**  **4,3**  **12,3**  **2,01** | **37,6**  **33,9**  **47,4**  **47,5** | **337,0**  **221,0**  **390,6**  **366,0** | **25,7**  **25,7**  **46,9**  **46,9** |  |  |
| **Всего за день:** | **1745**  **1745**  **1745**  **1745** | **56,47**  **21,36**  **55,83**  **59,06** | **65,83**  **29,8**  **47,22**  **35,84** | **201,43**  **158,44**  **172,0**  **202,1** | **1668**  **1040**  **1450**  **1330** | **44,55**  **37,65**  **58,85**  **58,85** |  |  |

**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 | 200 | 5,64 | 7,66 | 23,15 | 186,2 | 1,4 | 36 | 2010 |
| Каша ячневая безмолочная - замена | 200 | 2,02 | 3,5 | 17,04 | 107 |  | 36 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 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** | **4,52** | **11** | **42,74** | **289** |  |  |  |
| **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 |
| Суп геркулесовый вегетарианский - замена | 200 | 3,31 | 3,03 | 12,1 | 85,8 | 0,7 | 148 | 1994 |
| Суп геркулесовый со свининой - замена | 200 | 7,62 | 4,43 | 12,1 | 116,8 | 0,7 | 148 | 1994 |
| Суп геркулесовый с индейкой - замена | 200 | 8,04 | 3,33 | 12,13 | 109 | 0,7 | 148 | 1994 |
| Голубцы ленивые с мясом | 230 | 14,9 | 18,2 | 9,2 | 277 | 33 | 482 | 1994 |
| Голубцы ленивые вегетарианские - замена | 230 | 4,77 | 8,9 | 12,6 | 165,7 | 33 | 482 | 1994 |
| Голубцы ленивые со свининой - замена | 230 | 19,82 | 13,76 | 12,6 | 274,2 | 33 | 482 | 1994 |
| Голубцы ленивые с индейкой - замена | 230 | 29,5 | 9,93 | 12,6 | 245,7 | 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**  **10,68**  **30,04**  **40,14** | **25,74**  **12,43**  **18,69**  **13,76** | **54,74**  **56,84**  **56,84**  **56,9** | **623,1**  **395,5**  **535,0**  **498,7** | **34,3**  **34,2**  **34,2**  **34,2** |  |  |
| **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 |
| Котлета мясная - замена | 60 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 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 - замена | 120 | 2,2 | 3,1 | 7,8 | 85 | 3,1 | 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 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,6 | 5,9 | 20,2 | 113,4 | 0 |  | ГОСТ 2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **15,1**  **7,4**  **24,5**  **29,87** | **17,1**  **9,3**  **14,9**  **10,4** | **63,6**  **53,6**  **53,9**  **54,0** | **460,6**  **314,4**  **440,4**  **396,4** | **3,7**  **3,1**  **3,45**  **3,45** |  |  |
| **Всего за день:** | **1690**  **1690**  **1690**  **1690** | **58,89**  **26,0**  **62,5**  **71,93** | **69,8**  **39,43**  **51,3**  **51,9** | **182,45**  **199**  **193,3**  **193,4** | **1576**  **1190**  **1460**  **1380** | **38,5**  **37,6**  **37,85**  **37,85** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная рисовая жидкая - замена | 200 | 1,8 | 3,5 | 23,4 | 125,7 |  | 33 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,51 | 2,68 | 17,15 | 103 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 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** | **4,3** | **11** | **49,1** | **308** |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Напиток лимонный | 180 | 0,08 | - | 20,3 | 77,6 | 1,44 | 646 | 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 | 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 |
| Суп картофельный с мясом - замена | 200 | 7,8 | 6,8 | 10,4 | 132,3 | 9,7 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный вегетарианский - замена | 200 | 2,8 | 2,2 | 12,8 | 96 | 9,6 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный со свининой - замена | 200 | 7,11 | 3,6 | 12,8 | 127 | 9,6 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный с индейкой - замена | 200 | 7,53 | 2,5 | 12,83 | 119 | 9,6 | 131 | 1994 |
| Тефтели мясные | 60 | 10,06 | 6,74 | 3,69 | 116 | 0 | 422 | 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 |
| 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** | **26,55**  **10,92**  **28,12**  **31,46** | **22,13**  **10,8**  **15,5**  **21,4** | **76,7**  **65,38**  **75,6**  **75,8** | **622,41**  **383,7**  **587,5**  **563,0** | **15,1**  **10,9**  **14,9**  **14,9** |  |  |
| **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 |
| Картофель тушеный с мясом - замена | 180 | 12,8 | 17,3 | 16,9 | 286,2 | 9,54 | 57 | 2010 |
| Картофель тушеный с овощами - замена | 180 | 2,34 | 4,32 | 11 | 95,4 | 6,3 | 57 | 2010 |
| Картофель тушеный со свининой - замена | 180 | 10,98 | 7,12 | 11 | 157,4 | 6,3 | 57 | 2010 |
| Картофель тушеный с индейкой - замена | 180 | 11,8 | 4,92 | 11,06 | 141 | 6,3 | 57 | 2010 |
| Батон йодированный - замена | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0 | 0 | 6,5 | 26,4 | 0 | 96 | 2010 |
| Фрукт | 150 | 0,58 | 0,58 | 14,7 | 70,4 | 15 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **15,78**  **5,32**  **13,96**  **14,78** | **18,18**  **5,2**  **8,0**  **5,8** | **52,8**  **46,9**  **46,9**  **47,0** | **455,0**  **264,2**  **326,2**  **309,8** | **24,54**  **21,3**  **21,3**  **21,3** |  |  |
| **Всего за день:** | **1830** | **56,74**  **21,35**  **47,18**  **51,34** | **51,31**  **27,8**  **55,3**  **53,11** | **208,62**  **181,0**  **191,6**  **191,6** | **1533**  **1030**  **1380**  **1260** | **41,08**  **32,4**  **36,4**  **36,4** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая - замена | 200 | 3 | 4,8 | 19,54 | 132,4 |  | 34 | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,55 | 3,8 | 18,86 | 124 | 0,7 | 98 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 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** | **9,4** | **16,7** | **45,24** | **446** | **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 |
| Щи с мясом - замена | 200 | 8,0 | 5,08 | 8,3 | 105 | 17,4 | 120 | 1994 |
| Щи вегетарианские - замена | 200 | 2,4 | 2 | 7,4 | 58 | 17,2 | 120 | 1994 |
| Щи со свининой - замена | 200 | 6,71 | 3,4 | 7,4 | 89 | 17,2 | 120 | 1994 |
| Щи с индейкой - замена | 200 | 7,13 | 2,3 | 7,43 | 81 | 17,2 | 120 | 1994 |
| Филе куриное запеченное в сметанном соусе | 60 | 13,08 | 13,03 | 8,16 | 243,8 | 1,06 | 455 | 1994 |
| Котлета мясная - замена | 60 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 416 | 1994 |
| Котлета из свинины - замена | 60 | 11,4 | 6,63 | 8,52 | 141,1 | 0,66 | 416 | 1994 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 60 | 16,67 | 1,03 | 0,4 | 81,8 | 0,35 | 254 | 2006 |
| 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:** | **480** | **22,4**  **8,9**  **24,61**  **30,3** | **18,18**  **7,3**  **15,33**  **16,33** | **62,44**  **51,54**  **60,1**  **52,0** | **538,0**  **344,5**  **516,8**  **449,3** | **24,5**  **6,5**  **24,36**  **19,4** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая жидкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 1,4 | 257 | 1994 |
| Каша безмолочная гречневая жидкая - замена | 200 | 5,6 | 2,6 | 20,8 | 126 |  | 40 | 2010 |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10,9 | 44 | 0 | 96 | 2010 |
| Выпечное изделие | 60 | 7,07 | 8,6 | 46 | 278 | 0 | 106 | 1986 |
| Батон йодированный - замена | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **8** | **3** | **46,4** | **242** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **1525**  **1525**  **1525**  **1525** | **52**  **27,1**  **42,8**  **42,81** | **59,13**  **27,8**  **35,83**  **36,83** | **218,5**  **163,0**  **171,34**  **163,2** | **1684**  **1120**  **1290**  **1221** | **28,66**  **6,7**  **31,26**  **19,6** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная «Дружба» жидкая - замена | 200 | 3,52 | 4,1 | 28,4 | 164 |  | 38 | 2010 |
| Чай с молоком | 180 | 2,51 | 2,68 | 17,5 | 103 | 0,5 | 97 | 2010 |
| Чай с сахаром - замена | 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** | **6,02** | **11,6** | **54,1** | **346** |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | |
| Компот из вишни | 180 | 0,18 |  | 20,3 | 783 | 0,8 | 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 | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Суп картофельный на мясном бульоне с яйцом и сметаной | 200 | 9,5 | 9,7 | 13,4 | 193,2 | 9,7 | ТТК | ТУ |
| Суп картофельный вегетарианский - замена | 200 | 2,1 | 1,65 | 9,6 | 72 | 7,2 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный со свининой - замена | 200 | 6,41 | 3,05 | 9,6 | 103 | 7,2 | 131 | 1994 |
| Суп картофельный с индейкой - замена | 200 | 6,83 | 2 | 9,63 | 95 | 7,2 | 131 | 1994 |
| Гуляш мясной | 100 | 17,99 | 15,48 | 0 | 234 | 0 | 401 | 1994 |
| Гуляш из свинины - замена | 100 | 15,92 | 11,9 | 4 | 164 | 3,31 | 401 | 1994 |
| Гуляш из индейки - замена | 100 | 19,1 | 5,1 | 4,1 | 143,3 | 3,31 | 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** | **33,6**  **8,2**  **28,43**  **32,03** | **30,33**  **7,0**  **20,25**  **21,6** | **76,6**  **72,8**  **76,8**  **76,9** | **763,8**  **336,6**  **500,6**  **575,0** | **11,55**  **7,7**  **11,0**  **11,0** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| Овощное рагу с зеленым горошком | 230 | 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 |  | ГОСТ 2077-14 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **11,0** | **14,6** | **72,8** | **431,4** | **19,32** |  |  |
| **Всего за день:** | **1790**  **1790**  **1790**  **1790** | **56,4**  **28,62**  **48,9**  **52,5** | **63,01**  **39,9**  **53,2**  **54,5** | **235,6**  **240,0**  **243,5**  **243,6** | **1745**  **1319**  **1480**  **1550** | **43,47**  **27,22**  **30,52**  **30,52** |  |  |

**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 |
| Каша безмолочная геркулесовая жидкая - замена | 200 | 3 | 4,8 | 19,54 | 132,4 |  | 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** | **9** | **16,7** | **45,24** | **369,4** |  |  |  |
| **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** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,6 | 0,15 | 0,3 | 15 | 1,35 | 576 | 2004 |
| Борщ с мясом | 200 | 8,1 | 6,8 | 8,1 | 152,2 | 8,1 | 110 | 1994 |
| Борщ вегетарианский - замена | 200 | 2,4 | 2 | 7,6 | 68 | 8 | 110 | 1994 |
| Борщ со свининой - замена | 200 | 6,71 | 3,4 | 7,6 | 99 | 8 | 110 | 1994 |
| Борщ с индейкой - замена | 200 | 7,13 | 2,3 | 7,63 | 91 | 8 | 110 | 1994 |
| Котлета рыбная | 70 | 13,1 | 0,5 | 0 | 56,3 | 1,6 | 324 | 1994 |
| Котлета мясная-замена | 60 | 7,9 | 7,8 | 10 | 146,4 | 0,6 | 416 | 1994 |
| Свинина, припущенная с овощами - замена | 70 | 19,48 | 6,2 | 0,35 | 141,8 | 0,43 | 532 | 2006 |
| Индейка, припущенная с овощами - замена | 70 | 19 | 1,2 | 0,46 | 93,5 | 0,43 | 254 | 2006 |
| 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** | **22,5**  **8,9**  **32,7**  **32,63** | **19,9**  **7,3**  **14,9**  **18,8** | **62,24**  **51,74**  **52,09**  **52,23** | **585,1**  **354,5**  **527,3**  **471,0** | **15,2**  **13,15**  **13,58**  **13,58** |  |  |
| **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 |
| Плов мясом - замена | 180 | 14,4 | 17,82 | 36,72 | 363,3 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Плов с овощами - замена | 180 | 3,98 | 8,64 | 38 | 244,5 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Плов со свининой - замена | 180 | 14,4 | 12,11 | 38 | 322 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Плов с индейкой - замена | 180 | 13,5 | 9,24 | 38,06 | 290,1 | 3,2 | 58 | 2010 |
| Батон йодированный - замена | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 72 | 0 |  | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |
| 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:** | **540** | **17,38**  **7,0**  **17,38**  **16,48** | **18,7**  **9,52**  **13,0**  **10,12** | **83,52**  **78,3**  **78,3**  **78,4** | **543,0**  **431,0**  **508,4**  **476,5** | **21,5**  **18,2**  **18,2**  **18,2** |  |  |
| **Всего за день:** | **1875**  **1875**  **1875**  **1875** | **52,3**  **28,3**  **62,48**  **61,51** | **62,0**  **40,22**  **51,3**  **52,32** | **230,8**  **215,1**  **215,4**  **215,7** | **1694**  **1352**  **1603**  **1514** | **36,9**  **31,55**  **32,0**  **32,0** |  |  |

**Итого по примерному меню**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность, ккал** | **Витамин С** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Итого за весь период | 518,1  262  562  581 | 607,3  334  471  423 | 2137  1860  1990  1818 | 1646  11780  14420  13760 | 321,36  269  341  330 |
| Среднее значение за период | 51,81  26,2  56,2  58,1 | 60,73  33,4  47,1  42,3 | 213,7  186,0  199,0  181,8 | 1646  1178  1442  1376 | 32,14  26,9  34,1  33,0 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 7,6  4  8,6  8,9 | 18,6  11,5  16,2  14,6 | 31,7  28,4  30,3  28,2 |  |  |

**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.