«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 | 518,1262562581 | 607,3334471423 | 2137186019901818 | 1646117801442013760 | 321,36269341330 |
| Среднее значение за период | 51,8126,256,258,1 | 60,7333,447,142,3 | 213,7186,0199,0181,8 | 1646117814421376 | 32,1426,934,133,0 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 7,648,68,9 | 18,611,516,214,6 | 31,728,430,328,2 |  |  |

**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.