

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МДОУ «Детский сад «Чебурашка»
Т.Я. Пырх
Приказ № 100-1 от 20.09.2024г.

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА»
для детей 1,5-3 и 3-7 лет

Составитель: Пырх Т.Я.-заведующий

Мальшева М.Н.-старшая медицинская сестра

г. Переславль-Залесский

2024 г.

Содержание

Введение.....	3
Меню 1 дня 1 недели.....	4
Меню 2 дня 1 недели.....	5
Меню 3 дня 1 недели.....	6
Меню 4 дня 1 недели.....	7
Меню 5 дня 1 недели.....	8
Меню 6 дня 2 недели.....	10
Меню 7 дня 2 недели.....	11
Меню 8 дня 2 недели.....	12
Меню 9 дня 2 недели.....	13
Меню 10 дня 2 недели.....	14

Введение

Настоящее примерное 10-ти дневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Чебурашка» для детей 1-3 и 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в детском саду разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду в течение 12-ти часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

При реализации примерного меню использована рецептура блюд из методических рекомендаций «Питание детей дошкольных организаций Ярославской области», утвержденных директором Департамента образования Ярославской области 08.12.2010 года Степановой Т.А., (том 1, выпуск 2010 года, том 2, выпуск 2018 год), кроме рецептуры «Зеленый горошек (кукуруза) консервированные» и «Яйцо отварное».

Рецептура «Зеленый горошек (кукуруза) консервированные» и «Яйцо отварное» используется из рецептуры блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7, Таблице 1 к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#).

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводится их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11 к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с Таблицей 1 и 3, Приложения 9 [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#).

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Технология приготовления витаминизированных напитков соответствует технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

Используется йодированная поваренная соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

В летний период времени заменяются порционные блюда: соленый огурец на свежий огурец, свекольная икра на свежий помидор.

Данное примерное 10-ти дневное меню муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Чебурашка» для детей 1-3 и 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в детском саду будет использоваться в работе с 01.10.2024 года.

1 неделя								
1 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецептур ы
	1-3	3-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша рисовая молочная	+		180	15,0	18,0	3,0	232,5	№ 43 Т 1
		+	200	16,0	19,2	3,2	248,5	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Итого завтрак	+		435	19,4	23,08	35,25	420,0	
		+	510	22,21	28,77	43,58	514,3	
Второй завтрак								
Сок натуральный для детского питания	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Пряник (кондитерское изделие)	+		20	1,3	2,88	14,4	86,39	
		+	40	2,58	5,76	28,72	174,8	
Итого второй завтрак	+		140	4,42	5,88	27,06	178,79	
		+	190	6,48	9,51	45,22	290,3	
Обед								
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56	7,2	
		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
Рассольник ленинградский с мясом	+		180	6,20	5,56	14,45	130,00	№ 15 Т 1 № 17 Т 1
		+	200	6,89	6,18	16,06	143,67	
Рыба запеченная с картофелем	+		120	2,88	3,48	23,28	156,00	№ 73 Т 1
		+	150	3,60	4,35	29,10	195,00	
Компот из кураги	+		180	0,2	0,04	3,69	18,05	№ 91 Т 1
		+	200	0,22	0,05	4,11	20,05	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	19,29	18,7	68,6	544,45	
		+	740	23,9	23,38	84,62	674,42	
Уплотненный полдник								
Суп молочный геркулесовый	+		180	4,68	5,04	39,24	226,8	№ 53 Т 2
		+	200	5,2	5,6	43,6	252,0	
Пирожок с капустой	+		40	2,88	3,4	22,2	131,2	
		+	40	2,88	3,4	22,2	131,2	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№ 100 Т 1
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	

Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого уплотненный полдник	+		430	14,79	13,3	97,17	570,7	
		+	480	16,54	14,6	108,72	635,2	
Итого в день	+		1625	57,9	60,96	228,62	1713,94	
		+	1920	69,13	76,26	282,14	2114,22	

1 неделя**2 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецептур ы
	1-3	3-7		Белки	жиры	углевод ы		

Завтрак

Масло сливочное порционнo	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша кукурузная молочная	+		180	5,58	3,24	23,22	144,0	№ 32 Т 1
		+	200	6,2	3,6	25,8	160,0	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,0	142,20	№ 98 Т 1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,80	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,20	19,32	94,00	
Итого завтрак	+		395	12,3	11,66	60,75	394,1	
		+	450	14,21	16,85	70,8	487,6	

Второй завтрак

Йогурт питьевой	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого второй завтрак	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	

Обед

Соленый огурец	+		40	0,24	0,03	0,88	4,48	
		+	60	0,36	0,04	1,32	6,72	
Суп картофельный с курицей	+		180	6,43	5,89	11,85	183,07	№ 6 Т 1 № 17 Т 1
		+	200	8,04	7,36	14,81	196,58	
Котлета куриная			50	2,2	5,4	16,4	125,0	
Рожки отварные	+		120	2,64	3,72	9,36	102,00	№ 78 Т 1
		+	140	3,08	4,34	10,92	119,0	
Напиток из шиповника	+		180	0,36	0,18	25,42	117,0	№133 Т2
		+	200	0,4	0,2	28,8	130,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	31,87	26,26	63,29	726,75	
		+	710	41,26	33,82	75,75	873,2	

Уплотненный полдник

Сырники из творога со сгущенным молоком	+		160	27,2	17,28	32,16	400,0	№ 45 Т 1
		+	180	30,6	19,44	36,18	450,5	
Фрукт свежий (апельсин)	+		140	0,76	1,96	5,12	41,20	№ 87 Т 1
		+	140	0,76	1,96	5,12	41,20	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 Т 1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого уплотненный полдник	+		410	35,19	24,1	73,01	653,9	
		+	460	39,92	27,0	84,22	743,2	
Итого в день	+		1525	79,76	62,42	206,85	1821,75	
		+	1720	95,79	780,7	240,57	2151,0	

1 неделя**3 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
	1-3	3-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Каша Дружба молочная жидкая	+		180	4,86	2,7	25,2	144,0	№ 37 Т 1
		+	200	5,4	3,0	28,0	160,0	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 Т 1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		405	14,75	14,32	60,97	429,1	
		+	465	17,96	20,84	71,0	539,3	
Второй завтрак								
Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого второй завтрак	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед								
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом отварным	+		180	7,78	6,22	19,20	156,70	№ 9 Т 1 № 17 Т 1
		+	200	8,96	17,78	24,00	195,90	
Мясо тушеное	+		60	7,92	7,86	9,96	146,40	№ 59 Т 1
		+	80	10,56	10,48	13,28	195,20	
Капуста тушеная	+		120	2,4	3,24	6,60	84,00	№ 82 Т 1
		+	140	2,8	3,78	7,7	98,0	
Напиток из	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 Т 1

смородины		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		580	21,28	27,8	77,88	576,5	
		+	670	26,22	32,64	93,68	709,6	
Уплотненный полдник								
Котлета рыбная			50	7,8	19,1	63,0	198,0	
			60	7,9	19,4	63,9	202,0	
Рис отварной рассыпчатый	+		120	5,4	4,2	29,55	184,0	№ 76 Т 1
		+	140	6,48	5,04	35,46	221,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого уплотненный полдник	+		470	9,6	9,89	69,74	413,0	
		+	510	10,68	10,73	77,25	456,3	
Итого в день	+		1643	44,0	49,53	228,79	1475,6	
		+	1830	51,91	60,52	262,13	1744,7	

1 неделя 4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
	1-3	3-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Творожный пудинг со сметанным соусом	+		180	15,0	18,0	3,0	232,5	№ 43 Т 1
		+	200	16,0	19,2	3,2	248,5	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,00	142,20	№ 98 Т 1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		415	21,98	26,46	41,98	486,6	
		+	490	24,4	32,51	50,37	581,3	
Второй завтрак								
«Йогурт» Кисломолочный напиток	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,6	9,66	47,0	
		+	20	1,58	0,6	9,66	47,0	
Итого второй завтрак	+		140	4,7	3,6	22,86	139,4	
		+	170	5,48	4,35	26,16	162,5	

Обед								
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56	7,2	
		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
Суп картофельный с рыбой	+		180	2,54	4,36	14,0	101,00	№ 7 Т 1
		+	200	2,82	4,84	15,0	112,00	№ 19 Т 1
Ежики мясные с соусом	+		120	2,88	3,48	23,28	156,0	№ 73 Т 1
		+	140	3,6	4,35	29,1	195,0	
Компот из кураги	+		180	0,2	0,04	3,69	18,05	№ 91 Т 1
		+	200	0,22	0,05	4,11	20,05	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	18,15	11,2	57,95	423,65	
		+	740	23,19	13,64	69,96	520,35	
Уплотненный полдник								
Ватрушка с повидлом	+		60	7,26	4,62	23,1	175,8	№ 108 Т 1
		+	80	9,68	6,16	30,8	234,4	
Каша пшеничная молочная жидкая	+		180	7,74	3,78	30,42	190,8	№ 35 Т 1
		+	200	8,6	4,2	35,8	212,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Груша (фрукты свежие)	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Итого уплотненный полдник	+		520	15,4	8,7	78,0	471,2	
		+	580	18,68	10,66	92,9	557,4	
Итого день	+		1695	6023	49,96	200,79	1520,85	
		+	1980	71,75	61,16	239,39	1821,85	
1 неделя								
5 ДЕНЬ								
Наименование блюд	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	1-3	3-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
		+	15	3,95	3,99	-	52,50	
Суп молочный вермишелевый	+		180	4,95	2,55	25,2	144,0	№ 38 Т 1
		+	200	5,94	3,06	30,24	172,8	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,00	142,20	№ 98Т 1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		405	14,3	13,63	62,73	429,1	
		+	465	17,9	20,3	75,24	552,1	

Второй завтрак								
Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого второй завтрак	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед								
Суп картофельный с яйцом и мясом отварным	+		180	7,89	5,88	10,08	122,00	№ 11 Т 1
		+	200	8,64	7,71	12,40	140,90	№ 17 Т 1
Плов с мясом	+		180	12,5	15,0	17,04	272,0	№ 83 Т 1
		+	200	12,94	16,0	19,07	291,4	№ 17 Т 1
Кисель	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 Т 1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		580	23,57	21,36	69,24	583,46	
		+	650	25,48	24,31	80,17	652,8	
Уплотненный полдник								
Голубцы ленивые	+		160	6,4	7,36	45,6	280,0	№ 54 Т 2
		+	180	7,2	8,28	51,3	315,0	
Чай	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№ 100 Т 1
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого уплотненный полдник	+		510	15,13	12,72	105,09	601,5	
		+	560	17,26	14,38	117,98	675,8	
Итого день	+		1695	54,0	47,91	257,26	1706,06	
		+	1875	61,54	59,19	293,59	1972,7	
2 неделя								
6 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	1-3	3-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
			15	3,95	3,99	-	52,50	
Каша манная молочная	+		180	4,2	3,0	16,05	108,0	№ 34 Т 1
		+	200	5,0	3,6	19,26	129,6	

Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		405	9,23	10,66	44,98	308,5	
		+	465	12,16	17,04	54,66	414,9	
Второй завтрак								
«Йогурт» Кисломолочный напиток	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Пряник (кондитерское изделие)	+		20	1,3	2,88	14,4	86,39	
		+	40	2,58	5,76	28,72	174,8	
Итого второй завтрак	+		140	4,42	5,88	27,6	178,79	
		+	190	6,48	9,51	45,22	290,3	
Обед								
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56	7,2	
		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
Щи из свежей капусты с картофелем и с мясом	+		180	6,43	5,89	11,85	183,07	№ 12 Т 2 № 17 Т 1
		+	200	8,04	7,4	15,0	203,41	
Бефстроганов из отварного мяса	+		60	7,92	7,86	9,96	146,40	№ 59 Т 1
		+	80	10,56	10,48	13,28	195,20	
Каша гречневая рассыпчатая	+		120	6,84	4,8	30,24	194,4	№ 74 Т 1
		+	140	7,98	5,6	35,28	226,8	
Компот из сухофруктов и лимона	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 Т 1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	24,72	19,11	95,73	720,47	
		+	730	30,71	24,2	114,59	856,71	
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	+		110	6,12	7,74	32,22	228,60	№ 76 Т 1
		+	120	6,80	8,60	35,80	254,00	
Зеленый горошек порционный			30	2,2	4,0	60,0	124,0	
			35	2,4	4,2	66,0	136,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого уплотненный полдник	+		530	10,32	13,43	72,41	457,63	
		+	570	11,0	14,29	77,59	489,43	
Итого день	+		1695	48,69	49,08	240,72	1736,19	
		+	1955	60,35	65,04	292,06	2145,34	

2 неделя

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецептур ы
	1-3	3-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Творожная запеканка со сгущенным молоком	+		120	15,0	18,0	3,0	232,5	№ 43 Т 1
		+	140	16,00	19,20	3,20	248,50	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,0	142,20	№ 98 Т 1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		415	23,72	26,5	43,85	504,6	
		+	490	27,01	32,57	53,18	608,3	
Второй завтрак								
Яблоко (фрукты свежие)	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого второй завтрак	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед								
Соленый огурец	+		40	0,24	0,03	0,88	4,48	
		+	60	0,36	0,04	1,32	6,72	
Суп вермишелевый с курицей	+		180	6,43	5,89	11,85	183,07	№ 6 Т 1 № 17 Т 1
		+	200	8,04	7,36	14,81	196,58	
Жаркое с курицей			160	23,0	0,4	12,0	157,0	
			180	23,6	0,8	12,6	174,0	
Компот из кураги, чернослива и лимона	+		180	0,2	0,04	3,69	18,05	№ 91 Т 1
		+	200	0,22	0,05	4,11	20,05	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	22,29	23,72	47,02	564,2	
		+	710	26,12	27,25	56,14	631,85	
Уплотненный полдник								
Ватрушка с творогом	+		60	7,26	4,62	23,10	175,80	№ 108 Т 1
		+	80	9,68	6,16	30,80	234,40	
Каша геркулесовая молочная	+		180	5,58	3,24	23,22	144,00	№ 32 Т 1
		+	200	6,20	3,60	25,80	160,00	

Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого уплотненный полдник	+		440	13,84	8,06	66,52	411,8	
		+	480	16,88	9,96	76,8	486,4	
Итого день	+		1575	60,25	58,68	167,19	1527,6	
		+	1780	70,41	70,18	195,92	1773,55	

2 неделя

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Возраст		Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
	1-3	3-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша пшеничнаямолочная	+		180	5,04	3,06	20,34	129,60	№ 36 Т 1
		+	200	5,6	3,4	22,6	144,0	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 Т 1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		395	12,3	12,02	56,11	379,7	
		+	450	14,21	17,25	65,6	470,8	
Второй завтрак								
«Снежок» Кисломолочный напиток	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Печенье овсяное (кондитерское изделие)	+		20	1,3	2,88	14,36	87,4	
		+	40	2,6	5,76	28,72	174,8	
Итого второй завтрак	+		140	4,42	5,88	27,56	179,8	
		+	190	6,5	9,51	45,22	290,3	
Обед								
Икра морковная	+		40	0,56	2,52	2,24	39,20	№ 5 Т 1
		+	60	0,84	3,78	3,36	58,80	
Борщ с мясом	+		180	8,00	4,40	18,00	143,60	№ 9 Т 1 № 18 Т 1
		+	200	8,80	4,90	20,00	159,50	
Картофельная запеканка с мясом	+		180	14,40	17,82	36,72	363,60	№ 58 Т 1
		+	200	16,0	19,8	40,8	404,0	
Компот из сухофруктов и лимона	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 Т 1
		+	200	0,60	-	31,60	130,00	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
	+		620	26,14	25,22	99,08	735,8	

Итого обед		+	710	29,54	29,14	112,86	842,8	
Уплотненный полдник								
Свежий огурец	+		40	0,26	0,04	1,45	4,0	
		+	60	0,39	0,06	2,17	6,0	
Макаронны запеченные с сыром	+		180	15,12	18,54	10,8	268,2	№ 63 Т 2
		+	200	16,8	20,6	12,0	298,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Банан (фрукты свежие)	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого уплотненный полдник	+		530	19,25	19,98	62,14	496,3	
		+	600	21,85	22,36	70,49	558,0	
Итого день	+		1685	62,11	63,1	244,89	1731,6	
		+	1950	82,1	78,26	294,17	2161,9	
2 неделя								
9 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
	1-3	3-7		белки	жиры	углевод ы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	-	35,00	
			15	3,95	3,99	-	52,50	
Пудинг из творога	+		180	5,58	3,24	23,76	145,8	№ 32 Т 1
		+	200	6,2	3,6	26,4	162,0	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№ 98 Т 1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		405	14,93	14,32	61,29	430,9	
		+	465	18,16	20,84	71,4	541,3	
Второй завтрак								
Груша (фрукты свежие)	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Итого второй завтрак	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Обед								
Свекольник с мясом	+		180	8,6	6,68	11,78	153,0	№ 14 Т 2
		+	200	9,2	7,0	13,08	164,0	
Биточки из свинины	+		120	16,8	15,84	16,2	291,6	№ 64 Т 1
		+	140	19,6	18,48	18,9	340,2	

Овощное рагу	+		80	1,6	2,16	4,4	56,0	№ 82 Т 1
		+	100	2,0	2,7	5,5	70,0	
Напиток из шиповника и лимона	+		180	0,36	0,18	25,92	117,0	№133 Т2
		+	200	0,4	0,2	28,8	130,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		600	30,0	25,34	71,98	690,0	
		+	690	34,5	28,98	83,38	794,7	
Уплотненный полдник								
Булочка «Веснушка»	+		60	4,86	3,3	29,46	179,4	№107 Т 1
		+	80	6,48	4,4	39,28	239,2	
Каша пшеничная молочная	+		180	5,58	4,86	18,0	142,2	№ 14 Т 1
		+	200	6,2	5,4	20,0	158,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 Т 1
		+	200	-	-	16,00	64,00	
Итого уплотненный полдник			420	10,44	8,16	61,86	379,2	
			480	12,68	9,8	75,28	461,2	
Итого день	+		1525	55,77	48,12	205,43	1547,1	
		+	1735	65,74	59,92	240,36	1844,2	
2 неделя								
10 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Возраст		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	1-3	3-7		белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
Масло сливочное порционно	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Вермишель отварная в молоке	+		180	4,86	2,7	20,34	124,2	№ 35 Т 1
		+	200	5,4	3,0	22,6	138,0	
Кофейный напиток на молоке	+		180	4,32	3,42	23,00	142,20	№ 98 Т 1
		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого завтрак	+		395	11,58	11,12	57,87	374,3	
		+	450	13,41	16,25	67,6	464,8	
Второй завтрак								
Яблоко (фрукты свежие)	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого второй завтрак	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед								
Свежий огурец	+		40	0,26	0,04	1,45	4,0	

		+	60	0,39	0,06	2,17	6,0	
Суп гороховый с мясом	+		180	2,54	4,36	14,0	101,0	№ 7 Т 1
		+	200	2,82	4,84	15,0	112,0	№ 19 Т 1
Шницель мясной	+		60	7,68	2,82	9,54	93,6	№ 51 Т 1
		+	80	10,24	3,76	12,72	124,8	
Перловка отварная	+		120	2,64	3,72	9,36	102,00	№ 78 Т 1
		+	140	3,08	4,34	10,92	119,0	
Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
Итого обед	+		620	16,76	11,62	68,23	465,0	
		+	730	20,83	13,8	78,11	544,3	
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	+		110	23,52	17,12	23,52	347,2	№67 Т 2
		+	120	26,46	19,26	26,46	390,6	
Кукуруза порц	+		40	0,76	1,96	5,12	41,20	№ 87 Т 1
		+	40	0,76	1,96	5,12	41,20	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 Т 1
		+	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
Итого уплотненный полдник	+		410	31,51	23,94	64,37	601,1	
		+	460	35,78	26,82	74,5	683,8	
Итого день	+		1525	60,25	47,08	200,27	1487,4	
		+	1740	70,42	57,27	230,01	1739,9	