

Приказ № 100-1 от 20.09.2024г.

# <u>ПРИМЕРНОЕ</u> 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА»

<u>для детей 1,5-3 и 3-7 лет</u>

Составитель: Пырх Т.Я.-заведующий

Малышева М.Н.-старшая медицинская сестра

г. Переславль-Залесский

2024 г.

### <sub>2</sub> | 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	
Меню 5 дня 1 недели	8
Меню 6 дня 2 недели	10
Меню 7 дня 2 недели	11
Меню 8 дня 2 недели	
Меню 9 дня 2 недели	
Меню 10 лня 2 нелепи	

#### 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.

Наименование блюд	Воз	раст	Вес блю	Пище	вые веш	цества	Энергет ическая ценност ь	№ рецептур
	1-3	3-7	да	белки	жиры	углевод ы		Ы
	•	•	3aı	зтрак				
Масло сливочное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
порционно		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша рисовая	+		180	15,0	18,0	3,0	232,5	№ 43 T 1
молочная		+	200	16,0	19,2	3,2	248,5	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 T 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	
				,	- ,	- ,	- ,-	
		]	Второї	і завтр	ак			
Сок натуральный	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
для детского		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
питания								
Пряник	+		20	1,3	2,88	14,4	86,39	
(кондитерское		+	40	2,58	5,76	28,72	174,8	
изделие)								
Итого	+		140	4,42	5,88	27,06	178,79	
второй завтрак		+	190	6,48	9,51	45,22	290,3	
				)				
C	Τ.	1		<b>)бед</b>	0.00	1.50	7.0	
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56		
D.		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	): 15 TI
Рассольник	+		180	6,20	5,56	14,45	130,00	№ 15 T1
ленинградский с		+	200	6,89	6,18	16,06	143,67	<b>№</b> 17 T1
мясом								
Рыба запеченная с	+		120	2,88	3,48	23,28	156,00	№ 73 T1
картофелем		+	150	3,60	4,35	29,10	195,00	
Компот из кураги	+		180	0,2	0,04	3,69	18,05	<b>№</b> 91 T1
- <del>-</del>		+	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	
	•	_	-	-	·			
		Упл		ный по				
Суп молочный	+	1	180	4,68	5,04	39,24	226,8	№ 53 T 2
геркулесовый		+	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 T 1
-	<b>—</b>	+	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	+		430	14,79	13,3	97,17	570,7	
полдник		+	480	16,54	14,6	108,72	635,2	
			1625	57,9	60,96	228,62	1713,94	
	+							
Итого в день		+	1920	69,13	76,26	282,14	2114,22	

### 1 неделя

2 ДЕНЬ
Наименование
5

Наименование	Bo	зраст	Bec	Пище	вые вец	цества	Энергет	No
блюд	1-3	3-7	блю	Белки	жиры	углевод	ическая	рецептур
			да			Ы	ценност	Ы
							Ь	
			3aı	втрак				
Масло сливочное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
порционно		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша кукурузная	+		180	5,58	3,24	23,22	144,0	№ 32 T 1
молочная		+	200	6,2	3,6	25,8	160,0	
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,0	142,20	№ 98 T 1
на молоке		+	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	
			Второї	й завтр	ак			
Йогурт питьевой	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
второй завтрак		+	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	+		180	6,43	5,89	11,85	183,07	<b>№</b> 6 T 1
курицей		+	200	8,04	7,36	14,81	196,58	<b>№</b> 17 T 1
Котлета куриная			50	2,2	5,4	16,4	125,0	
Рожки отварные	+		120	2,64	3,72	9,36	102,00	№ 78 T 1
		+	140	3,08	4,34	10,92	119,0	
Напиток из	+		180	0,36	0,18	25,42	117,0	№133 T2
шиповника		+	200	0,4	0,2	28,8	130,0	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
<u>*</u>		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
	+		620	31,87	26,26	63,29	726,75	

#### Уплотненный полдник

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

### **1** неделя **3** ЛЕНЬ

Напиток из

Наименование	Возра	ст	Bec	Пищев	ые вещ	ества	Энергет	№
блюд	1-3	3-7	блю да	белки	жиры	углевод ы	ическая ценност ь	рецептур ы
,			3a	втрак			•	
Масло сливочное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
порционно		+	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	+		180	4,86	2,7	25,2	144,0	№ 37 T 1
молочная жидкая		+	200	5,4	3,0	28,0	160,0	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	<b>№</b> 100 T 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	
	+		405	14,75	14,32	60,97	429,1	
Итого завтрак		+	465	17,96	20,84	71,0	539,3	
C	T.			й завтр		20.2	02.0	Г
Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
II	+.	+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
второй завтрак		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
				Обед				
Суп картофельный с	+		180	7,78	6,22	19,20	156,70	№ 9 T 1
зеленым горошком с		+	200	8,96	17,78	24,00	195,90	<b>№</b> 17 T 1
мясом отварным								
Мясо тушеное	+		60	7,92	7,86	9,96	146,40	№ 59 T 1
		+	80	10,56	10,48	13,28	195,20	
Капуста тушеная	+		120	2,4	3,24	6,60	84,00	№ 82 T 1
		+	140	2,8	3,78	7,7	98,0	
TT	1.		100	0.54	<u> </u>	20.44	117.00	M 01 T 1

180

0,54

117,00 № 91 T 1

28,44

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

#### 1 неделя 4 ДЕНЬ Наименование

Наименование	Возра	ст	Bec	Пищев	ые вещ	ества	Энергет	№
блюд	1-3	3-7	блю да	белки	жиры	углевод ы	ическая ценност	рецептур ы
							Ь	
				втрак				
Масло сливочное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
порционно		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Творожный пудинг	+		180	15,0	18,0	3,0	232,5	№ 43 T 1
со сметанным		+	200	16,0	19,2	3,2	248,5	
соусом								
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,00	142,20	<b>№</b> 98 T 1
на молоке		+	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	
	+		415	21,98	26,46	41,98	486,6	
Итого завтрак		+	490	24,4	32,51	50,37	581,3	
			Второ	й завтр	ак			
«Йогурт»	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
Кисломолочный		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
напиток							,	
Хлеб пшеничный	+		20	1,58	0,6	9,66	47,0	
		+	20	1,58	0,6	9,66	47,0	
Итого	+		140	4,7	3,6	22,86	139,4	
второй завтрак		+	170	5,48	4,35	26,16	162,5	

8								
			C	бед				
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56	7,2	
		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
Суп картофельный с	+		180	2,54	4,36	14,0	101,00	<b>№</b> 7 T 1
рыбой		+	200	2,82	4,84	15,0	112,00	№ 19 T 1
Ежики мясные с	+		120	2,88	3,48	23,28	156,0	№ 73 T 1
соусом		+	140	3,6	4,35	29,1	195,0	
Компот из кураги	+		180	0,2	0,04	3,69	18,05	<b>№</b> 91 T1
		+	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	
	+		620	18,15	11,2	57,95	423,65	
Итого обед		+	740	23,19	13,64	69,96	520,35	
		Упл	тотненн	ный по	лдник			
Ватрушка с	+		60	7,26	4,62	23,1	175,8	№ 108 T 1
повидлом		+	80	9,68	6,16	30,8	234,4	
Каша пшеничная	+		180	7,74	3,78	30,42	190,8	№ 35 T 1
молочная жидкая		+	200	8,6	4,2	35,8	212,0	
Чай с сахаром	+		180	_	-	14,40	57,60	№ 96 T 1
		+	200	-	_	16,00	64,00	
Груша	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
(фрукты свежие)		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Итого уплотненный	+		520	15,4	8,7	78,0	471,2	
полдник		+	580	18,68	10,66	92,9	557,4	
			1695	6023	49,96	200,79	1520,85	
	+							
Итого день		+	1980	71,75	61,16	239,39	1821,85	

#### 1 неделя 5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Возраст		Вес блю да	Пище	вые веп	цества	Энергет ическая ценност	№ рецептур ы					
	1-3	3-7		белки	жиры	углевод ы	Ь						
Завтрак													
Масло сливочное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40						
порционно		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80						
Сыр порционно	+		10	2,63	2,66	1	35,00						
		+	15	3,95	3,99	1	52,50						
Суп молочный	+		180	4,95	2,55	25,2	144,0	№ 38 T 1					
вермишелевый		+	200	5,94	3,06	30,24	172,8						
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,00	142,20	№ 98T 1					
на молоке		+	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						
	+		405	14,3	13,63	62,73	429,1						
Итого завтрак		+	465	17,9	20,3	75,24	552,1						

			D	<u>.</u>				
~ ~ ~				й завтра		- 20.2		1
Сок яблочный	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	1
		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Итого	+		200	1,0	0,2	20,2	92,0	1
второй завтрак		+	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
				Обед				
Суп картофельный с	+		180	7,89	5,88	10,08	,	_1
яйцом		+	200	8,64	7,71	12,40	140,90	<b>№</b> 17 T 1
и мясом отварным						ll		
Плов с мясом	+		180	12,5	15,0	17,04	272,0	№ 83 T 1
		+	200	12,94	16,0	19,07	291,4	<b>№</b> 17 T 1
Кисель	+		180	0,54		28,44	117,00	<b>№</b> 91 T 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	
	+		580	23,57	21,36	69,24	583,46	
Итого обед		+	650	25,48	24,31	80,17	652,8	
				·				
		Уп.	лотнен	ный по.	лдник			
Голубцы ленивые	+		160	6,4	7,36	45,6	280,0	№ 54 T 2
<b>,</b>		+	180	7,2	8,28	51,3	315,0	
Чай	+		180	4,86	3,96	21,24	142,20	№ 100 T 1
		+	200	5,40	4,40	23,60	158,00	
Банан	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
(фрукты свежие)		+	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	+		510	15,13	12,72	105,09	601,5	
полдник		+	560	17,26	14,38	117,98	675,8	
	+		1695	54,0	47,91	257,26	1706,06	
		+	1875	61,54	59,19	293,59	1972,7	1

## 2 неделя 6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Bos	раст	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	№ рецептур ы		
			<b></b>				Ь	22		
	1-3	3-7		белки	жиры	углевод ы				
	Завтрак									
Масло сливочное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40			
порционно		+	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	+		180	4,2	3,0	16,05	108,0	№ 34 T 1		
молочная		+	200	5,0	3,6	19,26	129,6			

чай с сахаром	+	1	180	_	_	14,40	57,60	№ 96 T 1
тай с сахаром	T	+	200	_		16,00	64,00	JN2
Хлеб пшеничный	+	T	30	2,37	0,9	14,49	70,5	
Алсо пшсичный	T	+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	
	+	T	405	9,23	10,66	44,98	308,5	
Итого завтрак	+	+	465	12,16	17,04	54,66	414,9	
ттого завтрак		<u> </u> T	403	12,10	17,04	34,00	414,7	
			Второї	й завтр	ак			
«Йогурт»	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
Кисломолочный		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
напиток								
Пряник	+		20	1,3	2,88	14,4	86,39	
(кондитерское		+	40	2,58	5,76	28,72	174,8	
изделие)								
Итого	+		140	4,42	5,88	27,6	178,79	
второй завтрак		+	190	6,48	9,51	45,22	290,3	
			(	Эбед				
Свежий помидор	+		40	0,35	0,08	1,56	7,2	
, , ,		+	60	0,53	0,12	2,33	10,8	
Щи из свежей	+		180	6,43	5,89	11,85	183,07	№ 12 T 2
капусты с		+	200	8,04	7,4	15,0	203,41	№ 17 T 1
картофелем и с		1		,,,,	,,.	10,0	200,.1	
мясом								
Бефстроганов из	+		60	7,92	7,86	9,96	146,40	№ 59 T 1
отварного мяса		+	80	10,56	10,48	13,28	195,20	
Каша гречневая	+		120	6,84	4,8	30,24	194,4	№ 74 T 1
рассыпчатая		+	140	7,98	5,6	35,28	226,8	
Компот из	+	1	180	0,54		28,44	117,00	№ 91 T 1
сухофруктов и		+	200	0,60	_	31,60	130,00	<b>(1</b> ) 1 1 1
лимона				,,,,,		,	,	
Хлеб ржаной	+		40	2,64	0,48	13,68	72,40	
1		+	50	3,30	0,60	17,10	90,50	
	+		620	24,72	19,11	95,73	720,47	
Итого обед		+	730	30,71	24,2	114,59	856,71	
	_L				,	,	,-	
		Vπ	тотнені	ный по	плник			
Омлет натуральный	+		110	6,12	7,74	32,22	228,60	№ 76 T 1
o milet mary posibilibili		+	120	6,80	8,60	35,80	254,00	, , , , , , , ,
Зеленый горошек		+	30	2,2	4,0	60,0	124,0	
порционный				_,_	.,0		121,0	
-r			35	2,4	4,2	66,0	136,0	
Пой а осустом	1		180	-, .	-,-	ŕ	57,60	№ 96 T 1
Чай с сахаром	+	+	200	-		14,40 16,00	64,00	J12 70 1 1
Банан	1	+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
(фрукты свежие)	+	+	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого уплотненный	+	T -	530	10,32	13,43	72,41	457,63	
полдник		_1	570	10,32	14,29	77,59		
полдпик		+	1695	48,69	49,08	240,72	489,43 <b>1736,19</b>	
Итого день	+	+	1955	60,35	65,04	292,06	2145,34	
ттого день			1733	00,33	03,04	474,00	4143,34	

2	неделя
7	ЛЕНЬ

Наименование блюд	Возр	аст	Вес блю	Пищев	ые вещ	ества	Энергет ическая	№ рецептур
	1-3	3-7	да	белки	жиры	углевод ы	ценност ь	ы
			3a	втрак				
Масло сливочное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
порционно		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Творожная запеканка	+		120	15,0	18,0	3,0	232,5	№ 43 T 1
со сгущенным		+	140	16,00	19,20	3,20	248,50	
молоком					,	,		
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,0	142,20	№ 98 T 1
на молоке		+	200	4,80	3,80	25,60	158,00	•
Хлеб пшеничный	+		30	2,37	0,9	14,49	70,5	
импения придрам		+	40	3,16	1,2	19,32	94,0	1
	+		415	23,72	26,5	43,85	504,6	
Итого завтрак		+	490	27,01	32,57	53,18	608,3	-
			Второ	й завтр	ак			
Яблоко	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
(фрукты свежие)		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого	+		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
второй завтрак		+	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	1.			Обед	0.02	0.00	1.40	T
Соленый огурец	+		40	0,24	0,03	0,88	4,48	
<u> </u>		+	60	0,36	0,04	1,32	6,72	M CT1
Суп вермишелевыйс	+		180	6,43	5,89	11,85	183,07	№ 6 T 1
курицей		1.	200	0.04	7.26	14.01	106.50	№ 17 T 1
חדר כ		+	200	8,04	7,36		196,58	
Жаркое с курицей			160	23,0	0,4	12,0	157,0	
T.C.			180	23,6	0,8	12,6	174,0	M 01 T1
Компот из кураги,	+	1.	180	0,2	0,04	3,69	18,05	№ 91 T1
чернослива и лимона		+	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	
	+		620	22,29	23,72	47,02	564,2	
Итого обед		+	710	26,12	27,25	56,14	631,85	
		Упл	іотнен	ный по	лдник			
Ватрушка с творогом	+		60	7,26	4,62	23,10	175,80	№ 108 T 1
		+	80	9,68	6,16	30,80	234,40	
Каша геркулесовая	+		180	5,58	3,24	23,22	144,00	№ 32 T 1
молочная	1.	1	200				160,00	J1 24 1 1
WOJIO-III azi		+	200	6,20	3,60	25,80	100,00	<u> </u>

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

#### 2 неделя 8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Bo	зраст	Вес блю	Пище	вые вец	цества	Энергет ическая	№ рецептур
	1-3	3-7	да	белки	жиры	углевод ы	ь	Ы
			3a	втрак				
Масло сливочное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
порционно		+	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
Каша	+		180	5,04	3,06	20,34	129,60	№ 36 T 1
пшеннаямолочная		+	200	5,6	3,4	22,6	144,0	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 T 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	
	+		395	12,3	12,02	56,11	379,7	
Итого завтрак		+	450	14,21	17,25	65,6	470,8	
				й завтр				
«Снежок»	+		120	3,12	3,0	13,2	92,4	
Кисломолочный напиток		+	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Печенье овсяное	+		20	1,3	2,88	14,36	87,4	
(кондитерское изделие)		+	40	2,6	5,76	28,72	174,8	
Итого	+		140	4,42	5,88	27,56	179,8	
второй завтрак		+	190	6,5	9,51	45,22	290,3	
				Эбед				
Икра морковная	+		40	0,56	2,52	2,24	39,20	№ 5 T 1
		+	60	0,84	3,78	3,36	58,80	
Борщ с мясом	+		180	8,00	4,40			<b>№</b> 9 T 1
		+	200	8,80	4,90	20,00	159,50	№ 18 T 1
Картофельная	+		180	14,40	17,82	36,72	363,60	№ 58 T 1
запеканка с мясом		+	200	16,0	19,8	40,8	404,0	
Компот из	+		180	0,54	-	28,44	117,00	№ 91 T 1
сухофруктов и лимона		+	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				
Макароны	+		180	15,12	18,54	10,8	268,2	№ 63 T 2			
запеченные с сыром		+	200	16,8	20,6	12,0	298,0				
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 T 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	+		100	1,5	0,5	21,0	96,0				
(фрукты свежие)		+	100	1,5	0,5	21,0	96,0				
Итого уплотненный	+		530	19,25	19,98	62,14	496,3				
полдник		+	600	21,85	22,36	70,49	558,0				
	+		1685	62,11	63,1	244,89	1731,6				
Итого день		+	1950	82,1	78,26	294,17	2161,9				

#### 2 неделя 9 ДЕНЬ

	Возра	аст	Bec	Пищев	ые вещ	ества	Энергет	№
Наименование блюд	1-3	3-7	блю да	белки	жиры	углевод ы	ическая ценност	рецептур ы
							Ь	
	T	1		втрак	T	1	1	T
Масло сливочное	+		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
порционно		+	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 T 1
		+	200	6,2	3,6	26,4	162,0	
Кофейный напиток	+		180	4,32	3,42	23,04	142,20	№ 98 T 1
на молоке		+	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	
	+		405	14,93	14,32	61,29	430,9	
Итого завтрак		+	465	18,16	20,84	71,4	541,3	
			Второ	й завтр	ак			
Груша	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
(фрукты свежие)		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
Итого	+		100	0,4	0,3	10,3	47,0	
второй завтрак		+	100	0,4	0,3	10,3	47,0	
				Обед				
Свекольник с мясом	+		180	8,6	6,68	11,78	153,0	№ 14 T 2
		+	200	9,2	7,0	13,08	164,0	
Биточки из свинины	+		120	16,8	15,84	16,2	291,6	№ 64 T 1
		+	140	19,6	18,48	18,9	340,2	

14		i				1	•	1
Овощное рагу	+		80	1,6	2,16	4,4	56,0	№ 82 T 1
		+	100	2,0	2,7	5,5	70,0	
Напиток из	+		180	0,36	0,18	25,92	117,0	№133 T2
шиповника и лимона		+	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	
		Упл	отнен	ный по	лдник			
Булочка «Веснушка»	+		60	4,86	3,3	29,46	179,4	№107 T 1
		+	80	6,48	4,4	39,28	239,2	
Каша пшеничная	+		180	5,58	4,86	18,0	142,2	№ 14 T 1
молочная		+	200	6,2	5,4	20,0	158,0	
Чай с сахаром	+		180	-	-	14,40	57,60	№ 96 T 1
		+	200			16,00	64,00	
Итого уплотненный			420	10,44	8,16	61,86	379,2	
полдник			480	12,68	9,8	75,28	461,2	
	+		1525	55,77	48,12	205,43	1547,1	
Итого день		+	1735	65,74	59,92	240,36	1844,2	
2 неделя 10 ДЕНЬ Наименование	Danna		T	T				F-2
Поимонования	Danna							
	Возра		Bec		ые веще	l	Энергет	№
блюд	1-3	3-7	блю	Пищев белки	ые веще жиры	углевод ы	ическая	рецептур
			_			углевод	ическая ценност	
			блю			углевод	ическая	рецептур
			блю да			углевод	ическая ценност	рецептур
			блю да	белки		углевод	ическая ценност	рецептур
блюд	1-3		блю да	белки втрак	жиры	углевод ы	ическая ценност ь	рецептур
блюд  Масло сливочное	1-3	3-7	блю да  3а  5	<b>втрак</b> 0,03	жиры 4,10	углевод ы	ическая ценност ь	рецептур
блюд  Масло сливочное порционно	1-3	3-7	<b>блю</b> да <b>За</b> 5 10	<b>втрак</b> 0,03 0,05	жиры 4,10 8,25	углевод ы 0,04 0,08	ическая ценност ь 37,40 74,80	<b>рецептур</b> ы
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке	1-3	3-7	<b>За</b> 5  10  180	<b>ВТРАК</b> 0,03 0,05 4,86	жиры 4,10 8,25 2,7	углевод ы 0,04 0,08 20,34	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2	<b>рецептур</b> ы
масло сливочное порционно Вермишель отварная	+ +	3-7	<b>За</b> 5  10  180  200	<b>ВТРАК</b> 0,03  0,05  4,86  5,4	жиры 4,10 8,25 2,7 3,0	углевод ы 0,04 0,08 20,34 22,6	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0	рецептур ы № 35 Т 1
блюд  Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток	+ +	+ +	блю да       За       5       10       180       200       180	<b>ВТРАК</b> 0,03 0,05 4,86 5,4 4,32	жиры 4,10 8,25 2,7 3,0 3,42	углевод ы 0,04 0,08 20,34 22,6 23,00	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке	+ + +	+ +	блю да       За       5       10       180       200       180       200	<b>ВТРАК</b> 0,03  0,05  4,86  5,4  4,32  4,80	жиры 4,10 8,25 2,7 3,0 3,42 3,80	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке	+ + +	+ + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30	<b>ВТРАК</b> 0,03 0,05 4,86 5,4 4,32 4,80 2,37	жиры  4,10  8,25  2,7  3,0  3,42  3,80  0,9  1,2  11,12	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0 374,3	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке	+ + + +	+ + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30       40	<b>ВТРАК</b> 0,03 0,05 4,86 5,4 4,32 4,80 2,37 3,16	жиры  4,10  8,25  2,7  3,0  3,42  3,80  0,9  1,2	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49 19,32	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	+ + + +	+ + + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30       40       395	втрак 0,03 0,05 4,86 5,4 4,32 4,80 2,37 3,16 11,58	жиры  4,10  8,25  2,7  3,0  3,42  3,80  0,9  1,2  11,12	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49 19,32 57,87	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0 374,3	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	+ + + +	+ + + + + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30       40       395       450	белки       0,03       0,05       4,86       5,4       4,80       2,37       3,16       11,58	жиры  4,10  8,25  2,7  3,0  3,42  3,80  0,9  1,2  11,12  16,25	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49 19,32 57,87	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0 374,3	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Итого завтрак	+ + + +	+ + + + + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30       40       395       450	белки       0,03       0,05       4,86       5,4       4,80       2,37       3,16       11,58       13,41	жиры  4,10  8,25  2,7  3,0  3,42  3,80  0,9  1,2  11,12  16,25	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49 19,32 57,87	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0 374,3 464,8	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Итого завтрак Яблоко (фрукты свежие)	+ + + + +	+ + + + + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30       40       395       450    Bropo  100  100	втрак	3,42 3,80 0,9 1,2 11,12 16,25 <b>ак</b> 0,40 0,40	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49 19,32 57,87 67,6	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0 374,3 464,8	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Итого завтрак Яблоко (фрукты свежие) Итого	+ + + + +	+ + + + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30       40       395       450       Bropo       100       100       100       100	втрак       0,03       0,05       4,86       5,4       4,32       4,80       2,37       3,16       11,58       13,41 <b>й завтр</b> 0,40       0,40       0,40       0,40       0,40	жиры  4,10 8,25 2,7 3,0 3,42 3,80 0,9 1,2 11,12 16,25 <b>ак</b> 0,40 0,40 0,40	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49 19,32 57,87 67,6 9,80 9,80 9,80	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0 374,3 464,8 47,00 47,00 47,00	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Итого завтрак Яблоко (фрукты свежие)	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	+ + + + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30       40       395       450    Bropo  100  100	втрак       0,03       0,05       4,86       5,4       4,32       4,80       2,37       3,16       11,58       13,41 <b>й Завтр</b> 0,40       0,40	3,42 3,80 0,9 1,2 11,12 16,25 <b>ак</b> 0,40 0,40	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49 19,32 57,87 67,6	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0 374,3 464,8	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Итого завтрак Яблоко (фрукты свежие) Итого	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	+ + + + + + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30       40       395       450       Bropo       100       100       100       100       100       100       100	втрак       0,03       0,05       4,86       5,4       4,32       4,80       2,37       3,16       11,58       13,41 <b>й завтр</b> 0,40       0,40       0,40       0,40       0,40       0,40       0,40	жиры  4,10 8,25 2,7 3,0 3,42 3,80 0,9 1,2 11,12 16,25 <b>ак</b> 0,40 0,40 0,40	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49 19,32 57,87 67,6 9,80 9,80 9,80	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0 374,3 464,8 47,00 47,00 47,00	рецептур ы № 35 Т 1
Масло сливочное порционно Вермишель отварная в молоке Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Итого завтрак Яблоко (фрукты свежие) Итого	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	+ + + + + + +	блю да       За       5       10       180       200       180       200       30       40       395       450       Bropo       100       100       100       100       100       100       100	втрак       0,03       0,05       4,86       5,4       4,32       4,80       2,37       3,16       11,58       13,41 <b>й завтр</b> 0,40       0,40       0,40       0,40       0,40	жиры  4,10 8,25 2,7 3,0 3,42 3,80 0,9 1,2 11,12 16,25 <b>ак</b> 0,40 0,40 0,40	0,04 0,08 20,34 22,6 23,00 25,60 14,49 19,32 57,87 67,6 9,80 9,80 9,80	ическая ценност ь 37,40 74,80 124,2 138,0 142,20 158,00 70,5 94,0 374,3 464,8 47,00 47,00 47,00	рецептур ы № 35 Т 1

±9								
"		+	60	0,39	0,06	2,17	6,0	
Суп гороховый с	+		180	2,54	4,36	14,0	101,0	<b>№</b> 7 T 1
МЯСОМ		+	200	2,82	4,84	15,0	112,0	№ 19 T 1
Шницель мясной	+		60	7,68	2,82	9,54	93,6	№ 51 T 1
		+	80	10,24	3,76	12,72	124,8	
Перловка отварная	+		120	2,64	3,72	9,36	102,00	<b>№</b> 78 T 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	
	+		620	16,76	11,62	68,23	465,0	
Итого обед		+	730	20,83	13,8	78,11	544,3	
		Упл	тотнен	ный по	лдник			
Омлет натуральный	+		110	23,52	17,12	23,52	347,2	№67 T 2
		+	120	26,46	19,26	26,46	390,6	
Кукуруза порц	+		40	0,76	1,96	5,12	41,20	№ 87 T 1
		+	40	0,76	1,96	5,12	41,20	
Какао с молоком	+		180	4,86	3,96	21,24	142,2	№ 100 T 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	+		410	31,51	23,94	64,37	601,1	
полдник		+	460	35,78	26,82	74,5	683,8	
	+		1525	60,25	47,08	200,27	1487,4	
Итого день		+	1740	70,42	57,27	230,01	1739,9	