

Утверждено:
Заведующий МБДОУ детский
сад «Ёлочка»
Васильева Н. С. Голубицкая



ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню
для питания воспитанников
МБДОУ Черемшанский детский сад
«Ёлочка»
с 10,5 часовым пребыванием детей
сезон: зимнее-весенний
дети от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

2016-2017 г

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное десятидневное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 1,5 до 7 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 4-кратный прием пищи – завтрак, 2 завтрака, обед и полдник. Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака, 2 завтрака, полдника – 15-20 минут, для обеда – 20-30 минут.

Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак – 20-25 %, второй завтрак – 5 %, обед – 30-35 %, полдник – 10-15 %.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу в соответствии с таблицей замены.

В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированной соли.

При организации питания детей следует руководствоваться 13-16 разделов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

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

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке проводится С-витаминизация третьих блюд. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией. Допускается использование премиксов; инстантные витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд вылачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается. Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами в меню могут использоваться специализированные продукты питания, обогащенные микроэлементами. О проводимых в учреждениях мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей и подростков.

Согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» разрешается использовать с массовой долей жира творожные изделия (не более 9 % массовой доли жира), кондитерские изделия без крема.

Не рекомендуется использовать в питании детей пищевые продукты, содержащие в своем составе ароматизаторы и красители искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку и др.

Не рекомендуется использовать в питании детей сливочное масло, которое содержит в своем составе более 30 % растительных компонентов.

Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником или ответственным лицом (на момент отсутствия медицинского работника) с обязательной отметкой вкусовых качеств и готовности, а также соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Медицинский контролирует выход (вес) кулинарных изделий, для чего взвешивается 5-10 порций (котлет, рулета, запеканки). Вес порционных продуктов (сливочное масло, сыр) контролируется взвешиванием всех порций. Вес порции должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню-раскладке.

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюда допускается к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков. В бракеражном журнале готовых блюд необходимо отмечать закладку основных продуктов: масла в каши и гарниры, сахара в третьи блюда и пр.

Ежедневно суточную пробу готовых блюд в объеме 100,0 г (штучные изделия целиком) отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышечкой (гарниры и салаты – в отдельную посуду), сохраняют в холодильнике при температуре +2 - +6 град. С не менее 48 часов. Контроль за правильностью отбора и хранения суточных проб осуществляет медицинский работник.

В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил. На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карта, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного сырья, а также кулинарная обработка продуктов.

На основании настоящего меню листесстра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Химический состав российских продуктов: справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2012 г.;

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» / Под ред. М. П. Могильного. – М.: Делта принт, 2005 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2011 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / Под общ. ред. профессора А. Я. Первакова. – Уралский региональный центр питания, 2013 г.

MP 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

Технологические карты приготовления блюд к разрабатываемому примерному циклическому меню для организации питания детей указаны в приложении.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Дети от 3-7 лет								
День 1								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	181	1,13	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	2
	Бутерброд с сыром	50	6,45	7,27	17,77	130	0,1	3
	ИТОГО ЗАВТРАК	480	17,3	16,96	57,13	418	2,66	
2-й завтрак	Яблоку	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11	87
Обед	Суфле из курицы	70	11,8	9,04	3,2	212	0	311
	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	10
	Овощи тушеные	110	7,2	6,9	31	140	6	508
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	110	0,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1
	ИТОГО ОБЕД	685	34,18	28,14	108,43	835	22,11	
Полдник	Слойка с повидлом	80	5,46	10,1	43,47	215	0	463
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	ИТОГО ПОЛДНИК	260	8,13	12,44	57,78	304	1,2	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1525	60,01	57,94	233,14	1601	35,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Дети от 1,5 - 3 лет								
День 1								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	93
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	10,96	89	1,2	2
	Бутерброд с сыром	40	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
	ИТОГО ЗАВТРАК	340	10,26	10,71	36,06	297,3	1,92	
2-й завтрак	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	5,47	87
	Суфле из курицы	60	5,54	4,93	2,74	164	0	311
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10
	Овощи тушеные	100	6,62	6,5	21,9	138	5,3	508
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	18,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
	ИТОГО ОБЕД	550	22,09	19,035	76,54	637,65	15,47	
Полдник	Слойка с повидлом	60	4,09	7,57	28,6	180	0	463
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	ИТОГО ПОЛДНИК	210	6,74	9,9	39,91	257	1,19	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			39,49	40,045	162,31	1235,95	28,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День2	Дети от 1,5 - 3 лет							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,27	4,86	18,02	182	0,00	169
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Булочка с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
	ИТОГО ЗАВТРАК	335	6,02	10,13	35,24	305	0,02	*
2-й завтрак	сок фруктовый	100	0,75	0	11,15	58	3	
Обед	Свекольник на мясном бульоне	150	3,76	7,8	11,67	115	7,41	*
	Ленивые голубцы неформовые со сметанным соусом	110	10,61	6,81	15,09	230	42,83	298
	Напиток из плодов шиповника	150	8,52	7,04	8,82	134	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
ИТОГО ОБЕД		500	27,61	25,22	64,15	649,6	130,24	
Поддник	Ватрушка с картошкой	60	3,69	3,73	10,42	136,7	0	695
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,8	43,4	1,42	393
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			38,14	39,09	128,76	1192,7	134,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Дети от 3-7 лет								
День2	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67	5,28	22,85	215	0,00	169
			0,06	0,02	9,99			
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
			3,06	9,43	18,27			
	Булерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
			8,79	14,73	51,11			
ИТОГО ЗАВТРАК		425	8,79	14,73	51,11	370	0,03	*
2-й завтрак	сок фруктовый	100	0,75	0	11,15	58	3	
	Свекольник на мясном бульоне	200	3,4	6,33	18,34	138	12,35	*
			14,12	9,04	18,26			
Обед	Ленцевые голубцы неформовые со сметанным соусом	160	14,12	9,04	18,26	290	49,86	298
			6,52	7,04	8,82			
	Напиток из плодов шиповника	180	6,52	7,04	8,82	148	90	398
			40	3,19	0,49			
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1
			1,17	0,18	9,8			
ИТОГО ОБЕД		665	30,43	29,23	82	814,7	160,61	
Полдник	Ватрушка с картошкой	90	4	5,7	13,1	205	0	695
			0,12	0,02	10,78			
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,78	56,7	2,83	393
			44,09	49,68	168,14			
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		1460	44,09	49,68	168,14	1504,4	166,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	6	7	8			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	дети от 1,5 - 3 лет		
День 3	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149	0,00	168			
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395			
	Булочка с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1			
ИТОГО ЗАВТРАК		335	8,1	12,95	41,22	314	0,98				
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	12	81	3,48	81			
	Тефтели с томатным соусом	60	11,16	15,52	8,69	248,9	1,9	28			
	Картофельное пюре	100	3,44	3,1	20	130	21,4	321			
	Кисель	150	1,02	0	21,76	96	0,3	384			
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1			
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1			
ИТОГО ОБЕД		550	23,36	24,97	86,46	705,8	27,08				
Полдник	Омлет	60	9,81	7,15	17,75	75	0,13	249			
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1			
	Вафли	70	2,3	1,3	0,9	113	0,002				
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392			
ИТОГО ПОЛДНИК		300	13,27	8,61	34,93	265,2	0,152				
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			44,73	46,53	162,61	1285	28,212				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
1	2	9	10	11	12	13	14	15	
День 3			дети от 3-7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	0,00	168	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395	
	Булочка с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1	
ИТОГО ЗАВТРАК		425	11,3	18,22	59,76	393	1,17		
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	135	5,81	81	
Обед	Тертель с томатным соусом	80	13,17	18,74	10,61	266,36	2,016	28	
	Картофельное пюре	150	5,5	4,04	28,3	178	28,4	321	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	384	
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1	
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1	
ИТОГО ОБЕД		750	31,28	31,72	115,48	889,55	36,626		
Полдник	Омлет	70	11,11	3,82	12,24	82	0,26	249	
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1	
	Вафли	70	3,3	1,3	0,9	113	0,002		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
ИТОГО ПОЛДНИК		345	15,64	5,32	32,93	288	0,292		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1520	58,22	55,26	208,17	1570,55	38,088		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15
Дети от 1,5 - 3 лет								
День 4								
	Каша рисовая на молоке	150	2,32	3,96	24,08	142	0,00	168
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,8	43,4	1,42	393
Завтрак	Булерброд с сыром	40	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
	ИТОГО ЗАВТРАК	340	5,2	8,46	42,86	285,7	1,48	67
2-й завтрак	Бананы	80	0,6	0	16,01	65,3	0,18	368

Обед	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной	150	3,95	6,69	17,3	98	11,07	67
	Печень по-строгановски	60	6,83	12,3	12,3	111,3	0	408
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162	0	313
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	18,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
	ИТОГО ОБЕД	550	20,69	26,385	103,81	631,05	15,17	
Полдник	Пряники	70	2,3	1,3	0,9	113	0,002	469
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	105	2,05	400
	ИТОГО ПОЛДНИК	220	6,88	5,38	8,48	218	2,052	
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		33,37	40,225	171,16	1200,05	18,882	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	9	10	11	12	13	14	15
Дети от 3-7 лет								
День 4								
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	3,09	4,07	32,09	177	0,00	168
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,78	56,7	2,83	393
	Бутерброд с сыром	50	6,45	7,27	17,77	130	0,1	3
ИТОГО ЗАВТРАК		430	9,66	11,36	60,64	363,7	2,93	67
2-й завтрак	Бананы	80	0,6	0	16,01	65,3	0,18	368

Обед	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной	200	8,43	11,03	22,11	131	18,45	67
	Печень по-строгановски	70	9,3	17,7	4,93	168,3	0	408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0	313
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	110	0,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1
ИТОГО ОБЕД		725	31,84	38,35	132,14	879,5	24,55	
Полдник	Печенье	70	3,3	1,3	0,9	113	0,002	469
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	132	2,46	400
ИТОГО ПОЛДНИК		250	8,78	6,18	9,97	245	2,462	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		1485	50,88	55,89	218,76	1553,5	30,122	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15
Дети от 1,5 - 3 лет								
День 5								
Завтрак	Каша "Дружба на молоке с маслом	150	4,3	8,34	17,39	169	0	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	10,96	89	1,2	2
	Булочка с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК								
		335	9,16	16,32	38,58	353	1,2	
2-й завтрак	сок фруктовый	100	0,75	0	11,15	58	3	
	Суп овощной на масле со сметаной	150	2,5	5,2	17	118	9,62	132
Обед	Макаронные изделия с маслом	100	6,67	3,46	96	244,3	0	317
	Комплеты рыбные	60	6,3	1,22	8,7	67,7	0,8	*
	Салат из консервированной кукурузы	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
	Напиток из плодов шиповника	150	8,52	7,04	8,82	134	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
ИТОГО ОБЕД								
		550	28,39	19,87	156,94	721,62	89,14	
Полдник	Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296	0,28	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
		270	21,08	14,47	27,57	324	0,3	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ								
			59,38	50,66	234,24	1456,62	93,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
1	2	9	10	11	12	13	14	15	
Дети от 3-7 лет									
День 5	Каша "Дружба на молоке с маслом	200	5,3	8,77	29,27	210	0	1	
Завтрак	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	2	
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1	
	ИТОГО ЗАВТРАК	425	12,03	21,39	63,36	432	1,43		
2-й завтрак	сок фруктовый	100	0,75	0	11,15	58	3		
	Суп овощной на масле со сметаной	200	3,9	5,7	22	129	12,63	132	
	Макаронны отварные с маслом	150	5,5	4,57	109	286,5	0	317	
	Комплеты рыбные	80	8,4	1,89	9,5	74,5	1,2	*	
	Обед	Салат из консервированной кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	59,5	5,58	12
		Напиток из плодов шиповника	180	6,52	7,04	8,82	148	90	398
		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1
		Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1
	ИТОГО ОБЕД								
	Полдник	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372	0,36	237
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	26,37	18,11	35,73	412	0,39		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ									
			69,55	63,07	294,61	1755,5	114,23		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15
Дети от 1,5 - 3 лет								
День 6	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149	0,00	168
Завтрак	Чай с сахаром и лимонном	150	0,07	0,01	7,8	43,4	1,42	393
	Булочка с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК								
	Борщ со сметаной	150	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	57
	Рис отварной	100	3,43	3,58	24,45	140	0	315
	Гуляш из отварного мяса	50	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	40	0,56	2,43	3,6	34,5	12,98	20
	Кисель	150	1,02	0	21,76	96	0,3	384
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
ИТОГО ОБЕД								
	Ватрушка с творогом	60	3,69	3,73	10,42	136,7	0,65	695
Полдник	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	105	2,05	400
	ИТОГО ПОЛДНИК	210	8,27	7,81	18	241,7	2,7	
ИТОГО ШЕСТОЙ ДЕНЬ								
			42,34	48,4	122,22	1176	24,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
1	2	9	10	11	12	13	14	15	
Дети от 3-7 лет									
День 6	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187	0,00	168	
Завтрак	Чай с сахаром и лимонном	180	0,12	0,02	10,78	56,7	2,83	393	
	Булгурброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1	
ИТОГО ЗАВТРАК									
	Борщ со сметаной	200	12,46	27,48	30,91	364,7	3,01	57	
	Рис отварной	150	5,64	5,37	36,67	210	0	315	
	Гуляш из отварного мяса	55	18,05	14,26	4,58	218	0,97	277	
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	384	
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1	
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1	
ИТОГО ОБЕД									
	Ватрушка с творогом	90	4	5,7	13,1	25	0,65	695	
Полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	132	2,46	400	
	ИТОГО ПОЛДНИК	270	9,48	10,58	22,17	157	3,11		
ИТОГО ШЕСТОЙ ДЕНЬ									
			54	66,91	171,73	1376,73	37,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15
Дети от 1,5 - 3 лет								
День 7								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	8,46	9,48	31,2	266,4		168
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с сыром	40	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
	ИТОГО ЗАВТРАК	340	13,61	15,97	52,81	436,7	1,04	
2-й завтрак	яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Рассолыник ленинградский на мясном бульоне	150	1,2	3,06	10,15	90	7,62	76
	Салат из зеленого горошка с луком	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10
	Азу с картофелем	150	7,74	10,38	19,66	239,2	6,95	637
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	18,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
	ИТОГО ОБЕД	540	13,71	16,005	73,11	564,85	19,27	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,45	1,4	33,3	159,6	0,02	454
	Кефир	150	3,28	3,8	21,1	59,7	0,01	*
ИТОГО ПОЛДНИК		210	6,73	5,2	54,4	219,3	0,03	
ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			34,45	37,575	190,12	1264,85	30,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	9	10	11	12	13	14	15
Дети от 3-7 лет								
День 7								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	9,23	14,53	37,7	314,1	0,00	168
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	50	6,45	7,27	17,77	130	0,1	3
ИТОГО ЗАВТРАК		430	18,53	24,21	69,83	535,1	1,27	
2-й завтрак	яблоку	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	1,99	5,03	15,35	108	10,43	76
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	10
	Азу с картофелем	200	17,53	13,3	29,46	342	7,32	637
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	110	0,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1
ИТОГО ОБЕД		705	26,1	22,13	104,71	766	24,75	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	4,6	1,87	44,4	212,8	0,03	454
	Кефир	200	4,28	4,8	6,8	143,7	0,01	*
ИТОГО ПОЛДНИК		280	8,88	6,67	51,2	356,5	0,04	
ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		1515	53,91	53,41	235,54	1701,6	36,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15
Дети от 1,5 - 3 лет								
День 8	Каша манная с маслом	150	3,4	3,96	22,94	141	0,00	168
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	сок фруктовый	100	0,75	0	11,15	58	3	
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК							
	Суп с клецками на мясном бульоне	335	5,15	9,23	40,16	264	0,02	
	Картофельное пюре	150	2,138	2,676	13,89	88	8,97	165
	100	3,44	3,1	20	130	21,4	321	
Обед	Рыба по польски	70	8,3	8,2	8,6	150	1,21	320
	Салат из свежей капусты "Витаминный"	40	0,56	2,43	3,6	34,5	12,98	20
	Напиток из плодов шиповника	150	8,52	7,04	8,82	134	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
	ИТОГО ОБЕД							
	Винегрет	560	20,63	18,15	44,23	436,4	89,19	
	1/2 яйца вареное	150	1,38	6,18	8,4	94,8	10,2	45
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,33	0,15	31,4	0	*
Полдник	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,8	43,4	1,42	393
	ИТОГО ПОЛДНИК							
		360	5,23	8,67	25,64	218,8	11,62	
	ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							
			31,76	36,05	121,18	977,2	103,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Витамин С	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
				Б	Ж	У				
1	2	8	9	10	11	12	13	14	15	
Дети от 1,5 - 3 лет										
Дети от 3-7 лет										
День 8	Каша манная с маслом	0,00	200	4,52	4,07	30,57	177	0,00	168	
Завтрак	Бутерброд с маслом	0	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1	
	Чай с сахаром	0,02	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
	сок фруктовый	3	100	0,75	0	11,15	58	3		
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК	0,02	425	7,64	13,52	58,83	332	0,03		
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	8,97	200	3,21	4,01	20,84	132,01	13,46	165	
	Картофельное пюре	21,4	150	5,5	4,04	28,3	178	28,4	321	
	Рыба по польски	1,21	110	15,3	12	8,7	197	1,35	320	
	Салат из свежей капусты "Витаминный"	13	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20	
	Напиток из плодов шиповника	75	180	6,52	7,04	8,82	148	90	398	
	Хлеб пшеничный	0	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1	
	Хлеб ржаной	0	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1	
	ИТОГО ОБЕД									
		89,2	765	27,02	23,35	53,16	553,44	110,82		
		Витнегрет	10,2	180	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	45
	1/2 яйца вареное	0	40	2,66	2,33	0,15	31,4	0	*	
Полдник	Хлеб ржаной	0	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1	
	Чай с сахаром и лимон	1,42	180	0,12	0,02	10,78	56,7	2,83	393	
ИТОГО ПОЛДНИК										
	11,6	425	6,43	13,63	35,83	311,7	21,13			
ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ										
	104		41,84	50,5	158,97	1255,14	134,98			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15
дети от 1,5 - 3 лет								
День 9								
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	0,14	206
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК		335	5,04	15,28	39,93	341	0,16	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	83
	Плов с мясом(птицей)	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304
	Салат из свежкы с яблоком и изюмом	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35
	Кусель	150	1,02	0	21,76	96	0,3	384
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
	ИТОГО ОБЕД	540	22,86	17,62	83,88	597,58	11,12	
Полдник	Слойка с повидлом	80	5,46	10,1	43,47	215	0	463
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	1/1
	Чай с сахаром и молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	ИТОГО ПОЛДНИК	300	2,44	11,34	20,58	194	8,29	
ИТОГО ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			30,34	44,24	144,39	1132,58	19,57	

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	9	10	11	12	13	14	15
Дети от 3-7 лет								
День 9								
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК		425	14,29	19,73	60,04	419	0,17	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	139	11,2	83
	Плов с мясом(птицей)	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304
	Салат из свежкы с яблоком и изюмом	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	384
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1
	ИТОГО ОБЕД	725	32,35	25,15	115,54	828,21	18,14	
Полдник	Слойка с повидлом	60	4,09	7,57	28,6	180	0	463
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1
	Чай с сахаром и молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	ИТОГО ПОЛДНИК	380	3,3	17,38	28,25	282	11,09	
ИТОГО ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			49,94	62,26	203,83	1529,21	29,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15
День 10	дети от 1,5 - 3 лет							
Завтрак	Супл молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	93
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	10,96	89	1,2	2
	Бутерброд маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК		305	25,9	22,44	41,77	480	1,48	
2-й завтрак	Бананы	80	0,6	0	16,01	65,3	0,18	368
	Супл гороховый с зренками	150	2,5	5,2	19,7	78	11,35	138
Обед	Картофель отварной с маслом	100	2,01	3,42	16,3	93,2	22,4	200
	Комплеты (биточки, шницели)	65	8,93	6,74	8,97	132	0	282
	Салат из моркови с яблоком	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5	38
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	18,82	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1/1
ИТОГО ОБЕД		555	17,45	15,925	90,44	522,01	36,55	
Полдник	Пудинг рисовый со сладким молочным соусом	120	8,3	7,54	40,72	256	0,66	312
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	105	2,05	400
ИТОГО ПОЛДНИК		270	12,88	11,62	48,3	361	2,71	
ИТОГО ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			56,23	49,985	180,51	1363,01	40,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	12			
1	2	9	10	11	12	13	14	15	
День 10	дети от 3-7 лет								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	181	1,13	93	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	2	
	Бутерброд маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1	
ИТОГО ЗАВТРАК			375	33,04	30,71	59,83	594	1,79	
2-й завтрак	Бананы	80	0,6	0	16,01	65,3	0,18	368	
Обед	Суп гороховый с гречками	200	3,9	6,7	28,3	104	15,6	138	
	Картофель отварной с маслом	150	3,02	3,83	24,5	159,8	29,4	200	
	Комплеты (биточки, шницели)	75	11,92	8,8	11,64	173	0	282	
	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	38	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	110	0,4	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1/1	
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1/1	
ИТОГО ОБЕД			730	24,28	20,12	127,6	727,04	49,15	
Полдник	Пудинг рисовый со сладким молочным соусом	150	8,9	9,93	51,02	296	0,88	195	
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	132	2,46	400	
ИТОГО ПОЛДНИК			330	14,38	14,81	60,09	428	3,34	
ИТОГО ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ				71,7	65,64	247,52	1749,04	54,28	