



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для организации питания детей в возрасте от 1 года до 7 лет,
посещающих муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 23»
с 12-часовым режимом функционирования

Иваново, 2021

Пояснительная записка

Настоящее основное (организованное) меню (далее по тексту Меню) для организации питания детей в возрасте от 1 года до 7 лет, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 23» с 12-часовым режимом функционирования разработано в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В основу разработки Меню положены представленные в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложения:

Приложение N 7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

***Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет
(нетто, г, мл на 1 ребенка/сутки)***

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Итого за сутки	
	в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко молочная и кисломолочная продукция	390	450
Творог 5%-9% м.д.ж.	30	33
Сметана	9	11
Сыр	4	6
Мясо 1-й категории	50	55
Птица (куры/цыплята-бройлеры/индейка 1 кат)	20	24
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	37
Яйцо, шт.	1	1
Картофель	120	133
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. зелень	180	220
Фрукты свежие	95	100
Сухофрукты	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100
Хлеб ржаной	33	50
Хлеб пшеничный	60	80
Крупы, бобовые	30	43
Макаронные изделия	8	12
Мука пшеничная	25	29
Масло сливочное	18	21
Масло растительное	9	11
Кондитерские изделия	12	20
Чай	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2
Сахар	25	30

Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
Крахмал	2	3
Соль пищевая поваренная	3	5

Приложение N 9
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо), салат, овощи)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)

Возраст детей	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350	100	450	200	400
от 3-х до 7-ми лет	400	100	600	250	450

Приложение N 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
Белки (г/сут)	42	54
Жиры (г/сут)	47	60
Углеводы (г/сут)	203	261
Энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак	20%
Второй завтрак	5%
Обед	35%
Полдник	15%
Ужин	25%

***Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей
в дошкольной организации***

Время приема пищи	Прием пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации (12 часов)
8.30-9.00	Завтрак
10.30-11.00	Второй завтрак
12.00-13.00	Обед
15.30	Полдник
18.30	Ужин

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3 лет
Неделя 1
Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром - рис - молоко - сахар - масло сливочное	150 20 120 3 3	5.17	7.33	20.2	168.12	1
	Какао на молоке с сахаром - какао - молоко - сахар	180 1 130 7	4.0	4.4	18.5	126.3	32
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/7	2.35	6.36	14.97	128.2	45
	Итого	357	11.16	17.86	53.27	41 6.92	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	46.0	
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной - курица - капуста - картофель - морковь - лук репчатый - масло сливочное - соль - сметана	150/10 35 35 60 10 8 2 1 10	2.0	3.1	21.4	102.3	7
	Макароны отварные с маслом сливочным - макароны - масло сливочное - соль	100 35 3 1	3.1	5.4	17.0	113.2	27
	Котлета из кури - кура - лук репчатый - масло растительное - хлеб пшеничный - яйцо - соль	60 55 5 3 5 1/6 1	4.0	3.34	10.86	108.6	22
	Хлеб ржаной	33	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Компот из кураги с сахаром - курага - сахар	150 9 9	0.15	0	17.5	68.0	46
	Итого	503	12.24	12.38	81.9	461.82	
	Печенье	30	2.0	6.0	15.2	123.3	
	Чай с сахаром - чай заварка - сахар	180 0,002 3	0	0	12.5	45.5	33
	Яблоко	100	0.48	0.34	11.4	33.0	
	Итого	300	7.8	11	24.8	231.3	
Ужин	Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом сливочным - геркулес - молоко - сахар - соль - масло сливочное	180 20 120 5 1 3	5.4	7.5	22.6	179.5	6
	Чай с сахаром - чай заварка - сахар	180 0,003 3	0	0	12.5	45.5	33
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	8.9	6.4	33.37	254.58	
Всего за день		1560	33.6	47.64	203.44	1410.62	

Второй день. Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150	6.0	8.0	23.6	178.5	2
	• пшено • молоко • сахар • масло сливочное	20 120 3 3					
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4.0	4.4	18.5	126.3	47
	• кофейный напиток • молоко • сахар	2 130 7					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2.35	6.36	14.97	128.2	45
	Итого	367	12.35	18.76	57.07	433.0	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0.9	0	8.1	33.0	
Обед	Суп рисовый на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	6.0	8.5	16.1	125.0	8
	• мясо • морковь • лук репчатый • рис • масло растительное • соль • сметана	35 10 5 20 2 1 10					
	Овощи тушеные с мясом и маслом сливочным	160	3.6	6.1	12.35	136.2	17
	• мясо • капуста • картофель • лук репчатый • морковь • томатная паста • соль • масло сливочное • масло растительное	55 70 90 10 12 3 0,5 2 3 3/2					
	Помидор свежий порционно	35	0,38	0,07	1,63	8,05	
	Компот из кураги с сахаром	150	0.15	0	17.5	68.0	46
	• курага • сахар	9 9					
	Хлеб ржаной	33	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Итого	503	16.49	18.93	63.84	419.2	
Полдник	Пирог с яйцом	60	4.6	5.45	16.15	141.1	37
	• мука • сахар • масло сливочное • соль • дрожжи • молоко • масло растительное • яйцо	30 3 2 1 0,5 20 3 1/10 и 1/3					
	Чай с сахаром	150	0	0	12.5	45.5	33
	• чай заварка • сахар	0,002 3					
	Итого	210	5.1	5.45	26.25	187.1	
Ужин	Творожная запеканка с молочно-сметанным соусом	140/50	6.4	6.8	21.9	198.6	21/39
	• творог • мука • яйцо • сахар • масло сливочное • молоко • сметана • манка	100 3 ¼ 10/1 2 30/20 10 7					
	Чай с сахаром	180	0	0	12.5	45.5	33
	• чай заварка • сахар • лимон	0,003 3 2					
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	8.7	7.7	49.3	322.7	
Всего за день		1580	43.54	50.84	204.56	1362,0	

Третий день. Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	90	6.4	6.5	3.66	113.0	18
	• яйцо	1					
	• молоко	50					
	• соль	0,5					
	• масло растительное	1					
	• масло сливочное	3					
	Кукуруза консервированная	40	1.2	0.0	3.31	17.48	
	Какао на молоке с сахаром	180	4.0	4.4	18.5	126.3	32
	• какао-порошок	1					
	• молоко	130					
	• сахар	7					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/7/10	4.65	9.36	14.97	164.6	45
	Итого	367	15.05	19.56	55.37	459.5	
2-ой завтрак	Банан	100	0.48	0.34	11.4	33.0	
Обед	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	2.0	3.16	13.4	104.3	13
	• мясо	35					
	• лук репчатый	10					
	• морковь	12					
	• крупа перловая	5					
	• картофель	90					
	• соль	0,5					
	• масло растительное	2					
	Ежики мясные в томатном соусе	50	5.3	6.85	12.0	119.5	19
	• мясо	70					
	• рис	7					
	• лук репчатый	10					
	• яйцо	1/6					
	• томат	3					
	• мука	3					
	• масло сливочное	2					
	Гарнир из свеклы с растительным маслом	110	2.4	3.1	4.56	44.3	20
	• свекла	130					
	• масло растительное	4					
	• соль	1					
	Компот из кураги с сахаром	150	0.5	0	10.1	46.0	46
	• курага	9					
	• сахар	9					
	Хлеб ржаной	33	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Итого	493	8.39	9.74	56.93	370.9	
Полдник	Плюшка с сахаром	60	4.6	6.45	16.5	141.1	37
	• мука	30					
	• молоко	20					
	• яйцо	1/10					
	• сахар	3/2					
	• соль	0,5					
	• дрожжи	0,5					
	• масло растительное	20					
	Сок фруктовый	150	1.2	0	5.1	33.0	
	Итого	210	8.6	11.05	26.5	236.2	
Ужин	Греча отварная с маслом сливочным	120	2.0	2.4	12.1	96.2	24
	• греча	40					
	• масло сливочное	3					
	• соль	0,5					
	Гуляш из печени	60	2.8	1.32	1.1	42,0	25
	• печень	65					
	• лук репчатый	5					
	• морковь	10					
	• мука	3					
	• томат	3					
	• соль	0,5					
	Чай с сахаром	180	0.1	0	10.5	42	33
	• чай заварка	0,005					
	• сахар	3					
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	9.75	5.58	50.56	289.22	
Всего за день		1570	42.27	46.28	200.76	1395.82	

Четвертый день. Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожная запеканка с молочно-сметанным соусом • творог • мука • яйцо • сахар • масло сливочное • молоко • сметана • манка	110/50 100 3 ¼ 10/1 2 30/20 10 7	6.4	6.8	21.9	198.6	21/39
	Кофейный напиток на молоке с сахаром • кофейный напиток • молоко • сахар	180 2 130 7	3.64	4.10	18.1	120.6	47
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/7/10	2.35	6.36	14.97	128.2	45
	Итого	367	12.75	17.26	37.13	367.5	
2-ой завтрак	Груша	100	0.48	0.35	11.4	33.0	
Обед	Суп гороховый с курой • курица • картошка • лук репчатый • морковь • масло растительное • горох • соль	150 35 70 10 12 2 20 0,5	2.1	4.1	15.0	104.6	12
	Плов с курой и маслом сливочным • кура • рис • лук репчатый • морковь • масло сливочное • масло растительное • томатная паста	130 60 40 8 12 3 3 3	6.8	2.9	15.7	113.5	41
	Огурец свежий порционно	35	0,28	0,03	0,8	4,55	
	Компот из кураги с сахаром • курага • сахар	150 9 9	0.15	0	17.5	68.0	46
	Хлеб ржаной	33	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Итого	508	9.84	10.74	61.99	368.52	
Полдник	Сдоба детская • мука • молоко • дрожжи • соль • сахар • яйцо • масло растительное • масло сливочное	60 30 20 0,5 0,5 3 1\10 3\2 2	4.6	5.45	16.15	121.1	37
	Чай с сахаром • чай заварка • сахар	150 0,002 3	0	0	12.5	45.5	33
	Итого	210	11.0	12.25	30.89	278.6	
Ужин	Макароны отварные с маслом сливочным • макароны • масло сливочное • соль	100 35 3 1	3.1	5.4	17.0	113.2	22
	Котлета из рыбы • рыба • масло растительное • хлеб пшеничный • яйцо • соль	60 55 3 5 1\6 1	4.0	3.34	10.86	108.6	44
	Чай с сахаром • чай заварка • сахар	180 0,003 3	0.1	0	10.5	42	33
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	10.2	8.4	56.2	355.5	
Всего за день		1570	44.27	49.0	197.61	1410.12	

Пятый день. Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<i>Каша манная молочная с сахаром</i>	<i>150</i>	6.0	8.0	23.6	178.5	3
	• крупа манная • молоко • сахар • масло сливочное	20 120 3 3					
	<i>Какао на молоке с сахаром</i>	<i>170</i>	4.0	4.4	18.5	126.3	32
	• какао-порошок • молоко • сахар	1 130 7					
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	<i>20/7</i>	4.65	8.36	14.97	134.6	45
	Итого	357	14.29	20.46	56.67	433.7	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Сок фруктовый</i>	<i>100</i>	0.8	0	5.1	33.0	
<i>Обед</i>	<i>Лапша с курой</i>	<i>150</i>	2.0	3.16	13.4	104.3	15
	• кура • вермишель • лук репчатый • морковь • соль • масло растительное	35 18 10 12 0,5 2					
	<i>Рыба запеченная</i>	<i>50</i>	5.4	4.3	8.0	115.9	29
	• рыба • соль • масло растительное • мука	90 1 3 3					
	<i>Картофельное пюре с маслом сливочным</i>	<i>110</i>	4.3	3.3	16.6	119.3	23
	• картофель • молоко • масло сливочное • соль	130 20 5 0,5					
	<i>Компот из кураги с сахаром</i>	<i>150</i>	0.5	0	10.1	46.0	46
	• курага • сахар	9 9					
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>33</i>	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Итого	493	16.84	16.48	71.88	490.6	
<i>Полдник</i>	<i>Вафли</i>	<i>30</i>	2.0	6.0	15.2	113.3	
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	0	0	12.5	45.5	33
	• чай заварка • сахар	0,002 3					
	Итого	210	2.0	6.0	27.7	158.8	
<i>Ужин</i>	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	<i>180</i>	2.4	4.2	14.5	96.1	30
	• свекла • картофель • лук репчатый • морковь • огурцы соленые • зеленый горошек • масло растительное • соль	70 80 5 33 33 3 3 0,5					
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	0	0	12.5	45.5	33
	• чай заварка • сахар	0,003 3					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>40</i>	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	4.7	5.1	41.9	220.2	
<i>Всего за день</i>		<i>1560</i>	<i>38.63</i>	<i>48.04</i>	<i>203.25</i>	<i>1373.3</i>	

Неделя 2

Шестой день. Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром • крупа гречневая • молоко • масло сливочное • сахар	150 20 120 3 3	5.3	8.0	18.0	165.0	5
	Кофейный напиток на молоке с сахаром • кофейный напиток • молоко • сахар	180 2 130 7	3.64	4.10	18.1	120.6	47
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/7	2.35	6.36	14.97	128.2	45
	Итого	357	11.65	18.76	51.47	419.5	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0.5	0	10.1	46.0	
Обед	Суп полевой с курой и сметаной • курица • перловая крупа • картофель • лук репчатый • морковь • масло растительное • соль • сметана	150/10 35 8 80 5 10 2 1 10	4.0	3.1	18.1	123.2	10
	Шукрут с курой и маслом сливочным • курица • капуста • лук репчатый • морковь • масло сливочное • томат • соль • масло растительное • рис	180 60 160 8 12 3 2 1 2 10	6.8	2.9	15.7	113.5	26
	Компот из кураги с сахаром • курага • сахар	150 9 9	0.15	0	17.5	68.0	46
	Хлеб ржаной	33	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Итого	473	13.94	6.54	66.44	375.42	
	Печенье	30	2.0	6.0	15.2	113.3	
	Чай с сахаром • чай заварка • сахар	180 0,002 3	0	0	12.5	45.5	33
Полдник	Итого	210	7.8	11.0	24.8	221.3	
	Омлет натуральный с маслом сливочным • яйцо • молоко • масло сливочное • соль • масло растительное	90 1 50 3 0,5 1	6.4	6.5	3.66	123.0	18
Ужин	Зеленый горошек консервированный	40	1.2	0.0	3.31	17.48	
	Чай с сахаром • чай заварка • сахар	180 0,003	0.1	0	10.5	42	33
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	7.8	8.4	48.0	300.1	
Всего за день		1540	41.69	44.7	200.81	1362.32	

Седьмой день. Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	150	6.0	8.0	22.0	178.5	1
	- рис - молоко - масло сливочное - сахар	25 120 3 3					
	Какао на молоке с сахаром	170	4.0	4.4	18.5	126.3	32
	- какао-порошок - молоко - сахар	1 130 7					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/7/10	2.35	6.36	14.97	128.2	45
	Итого	357	11.99	18.46	55.07	427.3	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.9	0.2	9.5	33.0	
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	6.2	6.4	16.1	125.0	14
	- мясо - свекла - картофель - лук репчатый - морковь - сметана - масло растительное - соль	35 70 70 8 10 10 2 1					
	Картофель тушеный с мясом	170	5,9	8,4	31.3	201.1	31
	- Картофель - Мясо - Лук репчатый - Морковь - Масло сливочное - Масло растительное	60 60 8 12 3 3					
	Огурец свежий порционно	35	0,28	0,03	0,8	4,55	
	Компот из кураги с сахаром	150	0.15	0	17.5	68.0	46
	- курага - сахар	9 9					
	Хлеб ржаной	33	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Итого	503	17.07	16.96	77.88	504.95	
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	60	4.6	6.45	16.15	121.1	37
	- мука - молоко - яйцо - сахар - соль - дрожжи - капуста - масло сливочное - масло растительное	30 20 1/10 3/2 3 0,5 0,5 30 2 3					
	Чай с сахаром	150	0.1	0	10.5	42	33
	- чай заварка - сахар	0,002 13					
	Итого	210	4.7	6.45	26.65	163.1	
Ужин	Творожная запеканка с молочно-сметанным соусом	140/50	6.4	6.8	21.9	198.6	21/39
	- творог - мука - яйцо - сахар - масло сливочное - молоко - сметана - манка	100 3 ¼ 10/1 2 30/20 10 7					
	Чай с сахаром	180	0.1	0	10.5	42	33
	- чай заварка - сахар	0,003 13					
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	9.2	6.7	46.9	293.2	
Всего за день		1570	43.86	48.77	216.0	1428.55	

Восьмой день. Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	90	6.4	6.5	3.66	123.0	18
	• яйцо • молоко • масло сливочное • соль • масло растительное	1 50 3 0,5 1					
	Кукуруза консервированная	40	1.2	0.0	3.31	17.48	
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	3.64	4.10	18.1	120.6	47
	• кофейный напиток • молоко • сахар	2 130 7					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/7/10	4.65	8.36	14.97	134.6	45
	Итого	367	14.69	18.26	54.97	423.8	
2-ой завтрак	Банан	100	0.5	0.5	11	46	
Обед	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	5.2	6.4	16.1	125.0	7
	• мясо • картофель • капуста • морковь • лук репчатый • масло сливочное • соль • сметана	35 60 35 10 5 2 1 10					
	Помидор свежий порционно	35	0,38	0,07	1,63	8,05	
	Макароны отварные с маслом сливочным	100	3.1	5.4	17.0	113.2	27
	• макароны • масло сливочное • соль	35 3 1					
	Биточки мясные в томатном соусе	50	4.8	5.1	5.7	121.1	22
	• мясо • лук репчатый • томат • масло растительное • яйцо • соль • хлеб белый • мука	50 5 2 3 1/6 1 5 3					
	Компот из кураги с сахаром	150	0.15	0	17.5	68.0	46
	• курага • сахар	9 9					
	Хлеб ржаной	33	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Итого	503	17.09	15.28	69.58	495.8	
Полдник	Булочка «Крендель»	60	4.6	5.45	16.15	141.1	37
	• мука • молоко • яйцо • сахар • соль • дрожжи	30 20 1/10 3/1 0,5 0,5					
	Сок фруктовый	150	0.5	0	10.1	46.0	
	Итого	210	8.65	10.2	32.35	259.6	
Ужин	Картофель тушеный с курой	170	5,3	5,1	22,3	148,3	31
	• Картофель • Кура • Лук репчатый • Морковь • Масло сливочное • Масло растительное	60 60 8 12 3 3					
	Чай с сахаром	180	0.1	0	10.5	42	33
	• чай заварка • сахар	0,005 13					
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	7.8	4.62	41.75	273.8	
Всего за день		1580	48.73	48.86	209.65	1499.0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожная запеканка с молочно-сметанным соусом	140/50	6.4	6.8	21.9	198.6	21/39
	• творог • мука • яйцо • сахар • масло сливочное • молоко • сметана • манка	100 3 ¼ 10/1 2 30/20 10 7					
	Какао на молоке с сахаром	180	4.0	4.4	18.5	126.3	32
	• какао-порошок • молоко • сахар	1 130 7					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/7/10	4.65	9.36	14.97	164.6	45
	Итого	367	13	17.72	53.54	471.3	
2-ой завтрак	Банан	100	0.5	0.5	11	46	
Обед	Борщ с курой	150	6.2	6.4	21.1	125.0	9
	• кура • свекла • лук репчатый • морковь • соль • картофель • томат • сахар • масло растительное	35 70 8 10 1 70 2 1 2					
	Рис отварной с маслом сливочным	120	3,5	4,4	18,4	105,7	24
	• рис • масло сливочное • соль	45 5 1					
	Гуляш из кур	60	3,0	3,0	2,6	64,7	48
	• кура • лук репчатый • морковь • мука • томат • соль	70 8 10 3 3 1					
	Сок фруктовый	150	0.5	0	10.1	46.0	
	Хлеб ржаной	33	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Итого	473	15.14	13.98	68.68	387.8	
Полдник	Булочка «Домашняя»	60	4.6	5.45	16.15	141.1	37
	• мука • молоко • яйцо • сахар • соль • дрожжи	30 20 1/10 3/1 0,5 0,5					
	Молоко	150	4.05	3.75	16.2	118.5	36
	Итого	210	10.4	10.45	25.76	249.1	
Ужин	Макароны отварные с маслом сливочным	100	3.1	5.4	17.0	113.2	27
	• макароны • масло сливочное • соль	35 3 1					
	Рыба запеченная	50	5.4	4.3	8.0	115.9	29
	• рыба • соль • масло растительное • мука	90 1 3 3					
	Чай с сахаром	180	0.1	0	10.5	42	33
	• чай заварка • сахар	0,005 3					
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	7.3	5.9	33.73	241.6	
Всего за день		1550	46.34	51.55	192.71	1395.8	

Десятый день. Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	150	6.0	8.0	22.0	178.5	2
	• пшено • молоко • масло сливочное • сахар	20 120 3 3					
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	3.64	4.10	18.1	120.6	47
	• кофейный напиток • молоко • сахар	2 130 7					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/7	2.35	6.36	14.97	128.2	45
	Итого	367	13.95	17.26	33.44	334.98	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0.9	0.2	9.5	33.0	
Обед	Суп картофельный с курой	150	4.35	4.2	16.1	125.0	16
	• курица • картофель • лук репчатый • морковь • масло растительное • соль	35 110 8 12 5 0,5					
	Соте из рыбы	150	5.4	4.3	12.0	105.9	43
	• рыба • молоко • рис • яйцо • масло растительное • масло сливочное • соль	100 80 10 1/4 2 3 0,5					
	Компот из кураги с сахаром	150	0.15	0	17.5	68.0	46
	• курага • сахар	9 9					
	Хлеб ржаной	33	2.64	0.48	13.68	62.4	
	Итого	493	16.04	12.18	83.08	488.8	
Полдник	Вафли	30	2.0	6.0	15.2	123.3	
	Чай с сахаром	180	0.1	0	10.5	42	33
	• чай заварка • сахар	0,002 3					
	Итого	210	2.5	6.0	25.3	169.3	
Ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	180	3.1	5.4	17.0.0	123.2	17
	• капуста • лук репчатый • морковь • томат • масло сливочное • соль • масло растительное	130 10 15 3 3 0,5 2					
	Чай с сахаром	180	0.1	0	10.5	42	33
	• чай заварка • сахар	0,003 3					
	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.9	14.9	78.6	
	Итого	400	5.5	6.3	42.4	243.8	
Всего за день		1570	38.89	41.94	200.22	1396.88	
Среднее значение за период		1565	42	47	203	1400	

Меню приготавливаемых блюд **Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Неделя 1

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каши рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	6.8	9.8	26.9	211,7	1
	- рис - молоко - сахар - масло сливочное - соль	25 160 5 5 1					
	Какао на молоке с сахаром	180	4,8	5.2	22.2	161.5	32
	- какао-порошок - молоко - сахар	2 150 12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3.3	8,4	19,9	170.6	45
	Итого	417	14.9	23.6	70.9	543.1	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	46	
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	200/10	2.6	5,1	28.5	136.4	7
	- курица - картофель - капуста - морковь - лук репчатый - масло сливочное - соль	45 80 50 15 12 3 1					
	Макароны отварные с маслом сливочным	120	4.6	8.4	25,5	169.8	27
	- макароны - масло сливочное - соль	40 5 1					
	Котлета из кури	70	6.0	5.0	16.29	162.9	22
	- мясо курицы - лук репчатый - масло растительное - хлеб пшеничный - яйцо - соль	60 5 3 7 1/6 1					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	17.0	78.0	
	Компот из кураги с сахаром	180	0.15	0	21.8	85	46
	- курага - сахар	11 11					
	Итого	630	17.0	19.6	110.55	639.42	
Полдник	Печенье	50	2.6	6.0	20.2	164.4	
	Чай с сахаром	200	0.0	0,0	14,0	56	33
	- чай заварка - сахар	0,003 12					
	Яблоко	100					
	Итого	250	8,4	11	29.8	272.4	
Ужин	Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	6.8	9.8	26.9	211,7	6
	- крупа геркулесовая - молоко - сахар - масло сливочное - соль	22 160 5 5 1					
	Чай с сахаром	200	0.0	0,0	14,0	56	33
	- чай заварка - сахар	0,003 12					
	Хлеб пшеничный	50	3.0	1.2	16.6	104.8	
	Итого	450	11.0	7.7	38.57	294.0	
Всего за день		1847	51.8	61.4	259.9	1794.9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,0	10.6	31.46	238.0	2
	• пшено • молоко • сахар • масло сливочное • соль	25 160 5 5 1					
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4.8	5.4	24.1	160.8	47
	• кофейный напиток • молоко • сахар	2 150 12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3.3	8,4	19,9	170.6	45
	Итого	420	16.1	24.2	73.46	570.1	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,9	0	8,1	33	
Обед	Суп рисовый на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	4.6	6.1	28.5	186.4	8
	• мясо • рис • лук репчатый • морковь • масло растительное • соль • сметана	45 20 10 12 3 1 10					
	Овощи тушеные с мясом и маслом сливочным	200	6.3	9.3	22.1	194.1	17
	• мясо • капуста • картофель • лук репчатый • морковь • томатная паста • соль • масло сливочное • масло растительное	55 100 100 10 12 3 0,5 3 2 4					
	Помидор свежий порционно	55	0,38	0,07	1,63	8,05	
	Компот из кураги с сахаром	180	0.15	0	21.8	85	46
	• курага • сахар	11 11					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	17.0	78.0	
	Итого	650	24.75	25.0	86.2	596.4	
Полдник	Пирог с яйцом	70	4.9	6.9	23.7	161.8	37
	• мука • сахар • масло сливочное • соль • дрожжи • молоко • масло растительное • яйцо	35 3 2 1 1 20 3 1/10 и 1/2					
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.0	0.0	16.1	65,4	33
	• чай заварка • сахар	0,003 12					
	Итого	250	5.5	6.9	36.7	218.9	
Ужин	Творожная запеканка с молочно-сметанным соусом	150/50	6.0	6.8	21.9	203.6	21/39
	• творог • мука • яйцо • сахар • масло сливочное • молоко • сметана • манка	100 3 1/4 12/3 2 30/33 10 10					
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.0	0.0	16.1	65,4	33
	• чай заварка • сахар • лимон	0,003 12 3					
	Хлеб пшеничный	50	3.0	1.2	16.6	104.8	
	Итого	450	9.0	8.0	54.6	373.8	
Всего за день		1870	56.2	64.2	259.06	1799.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	6.4	6,5	4.66	113.0	18
	• яйцо	1					
	• молоко	70					
	• масло сливочное	5					
	• соль	1					
	• масло растительное	2					
	Кукуруза консервированная	50	1.6	0,0	4.1	20.2	
	Какао на молоке с сахаром	180	4,8	5.2	22.2	161.5	32
	• какао-порошок	2					
	• молоко	150					
	• сахар	12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/10/10	5,5	8.5	21,9	173.6	45
	Итого	440	17.9	21.3	57.1	526.4	
2-ой завтрак	Банан	100	0,48	0,35	11.4	33.0	
Обед	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	4,0	8,8	23,4	187.2	13
	• мясо	45					
	• картошка	110					
	• лук репчатый	8					
	• морковь	15					
	• масло растительное	3					
	• перловка	10					
	Ежики мясные в томатном соусе	70/10	6.7	7.1	19.4	169.3	19
	• мясо	70					
	• рис	10					
	• лук репчатый	10					
	• яйцо	1/6					
	• томат	3					
	• мука	3					
	• масло сливочное	2					
	Гарнир из свеклы с растительным маслом	130	2,6	3.4	6.6	67.5	20
	• свекла	130					
	• масло растительное	5					
	• соль	1					
	Компот из кураги с сахаром	180	0.15	0	21.8	85	46
	• курага	11					
	• сахар	11					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	17.0	78.0	
	Итого	610	15.55	20.3	93.1	555.4	
Полдник	Плюшка с сахаром	65	4,6	5,3	24,9	175,1	37
	• мука	35					
	• молоко	20					
	• яйцо	1/10					
	• сахар	3/2					
	• соль	1					
	• дрожжи	1					
	• масло растительное	3/2					
	Сок фруктовый	180	0.5	0	10.1	46	
	Итого	250	10.6	10.9	43.2	306.3	
Ужин	Греча отварная с маслом сливочным	130	1.6	2.1	6.35	56.1	24
	• крупа гречневая	45					
	• масло сливочное	5					
	• соль	0,5					
	Гуляш из печени	70	3,0	3,0	2,6	64,7	25
	• печень	70					
	• лук репчатый	8					
	• морковь	10					
	• мука	3					
	• томат	3					
	• соль	1					
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12	45,5	33
	• чай заварка	0,006					
	• сахар	12					
	Хлеб пшеничный	40	3.0	1.2	16.6	104.8	
	Итого	450	10.5	7.6	56.4	352.3	
Всего за день		1850	55	60.4	261.2	1780.4	

Четвертый день. Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожная запеканка с молочно-сметанным соусом	130/50	7,6	7,6	13,0	191,3	21/39
	• творог 100 • яйцо ¼ • молоко 30/40 • сметана 10 • сахар 10/1 • соль 1 • манка 10 • масло растительное 1						
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4,8	5,4	24,1	160,8	47
	• кофейный напиток 2 • молоко 150 • сахар 12						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочными сыром	30/10/10	3,3	8,4	19,9	170,6	45
	Итого	400	16.1	20.1	50.86	465.3	
2-ой завтрак	Груша	100	0.48	0.35	11.4	33.0	
Обед	Суп гороховый с курой	200	5,8	10,4	32,2	198,3	12
	• кура 35 • картофель 80 • лук репчатый 10 • морковь 12 • горох 20 • соль 0,5 • масло растительное 3						
	Плов с курой и маслом сливочным	180	6,8	2,9	15,7	113,5	41
	• кура 65 • рис 45 • лук репчатый 10 • морковь 15 • масло сливочное 5 • масло растительное 3 • томатная паста 3						
	Огурец свежий порционно	50	0,28	0,03	0,8	4,55	
	Компот из кураги с сахаром	180	0,15	0	21,8	85	46
	• курага 11 • сахар 11						
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,0	78,0	
	Итого	640	14.15	15.77	85.9	532.35	
Полдник	•						37
	Сдоба детская	70	3,5	5,0	24,8	175,1	33
	• мука 35 • молоко 20 • яйцо 1/10 • сахар 3/2 • соль 1 • дрожжи 1						
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12	45,5	
	• чай заварка 0,003 • сахар 12						
	Итого	260	9.4	11.9	38.44	319.3	22
Ужин	Макароны отварные с маслом сливочным	120	4,6	8,4	25,5	169,8	44
	• макароны 40 • масло сливочное 5 • соль 1						
	Котлета из рыбы	70	5,7	7,1	19,4	170,0	33
	• рыба 60 • лук репчатый 5 • хлеб пшеничный 7 • масло растительное 3 • яйцо 1/6 • соль 1						
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12	45,5	33
	• чай заварка 0,003 • сахар 12						
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,2	16,6	104,8	
	Итого	450	14.2	11.9	69.9	437.4	
Всего за день		1850	54.9	60	256.5	1794.35	

Пятый день. Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8.0	10.6	21.46	208,0	3
	• крупа манная • молоко • сахар • соль • масло сливочное	20 160 5 1 5					
	Какао на молоке с сахаром	180	4,8	5.2	22.2	161.5	32
	• какао-порошок • молоко • сахар	1 150 12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,5	8,5	21.9	173.6	45
	Итого	430	16.3	24.5	67.46	542.4	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,8	0,0	5.1	33	
Обед	Лапша с курой	200	5,8	10,4	32,2	198.3	15
	• кура • лук репчатый • морковь • вермишель • соль • масло растительное	35 10 12 20 0,5 3					
	Рыба запеченная	70	6.4	6.8	10.8	135.9	29
	• рыба • соль • масло растительное • мука	100 1 3 3					
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	3,8	5,0	19,2	128,5	23
	• картофель • молоко • масло сливочное • соль	150 20 5 1					
	Компот из кураги с сахаром	180	0.15	0	21.8	85	46
	• курага • сахар	11 11					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	17.0	78.0	
	Итого	620	21.85	24.4	89.9	604.0	
Полдник	Вафли	50	6,3	4,9	33,6	148,9	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12	45,5	33
	• чай заварка • сахар	0,003 12					
	Итого	250	6.4	4.9	52.6	194.4	
Ужин	Винегрет с растительным маслом	200	5,65	5,48	17,8	113.4	30
	• свекла • картофель • лук репчатый • морковь • огурцы соленые • зеленый горошек • масло растительное • соль	80 80 5 45 33 35 5 1					
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12	45,5	33
	• чай заварка • сахар	0,003 12					
	Хлеб пшеничный	50	3.0	1.2	16.6	104.8	
	Итого	450	8.75	6.68	46.4	422.1	
Всего за день		1850	54.1	60.4	261.4	1802.9	

Шестой день. Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каши гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	7,3	10,2	22,0	197,0	5
	• крупа гречневая • молоко • масло сливочное • сахар • соль	22 160 5 5 1					
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4.8	5.4	24.1	160.8	47
	• кофейный напиток • молоко • сахар	2 150 12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3.3	8,4	19,9	170.6	45
	Итого	420	15.4	23.8	64.1	529.1	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0.5	0	10.1	46	
Обед	Суп полевой с курой	200	12.0	14,0	21.4	196.6	10
	• кура • морковь • лук репчатый • картофель • перловка • масло растительное • соль • сметана	45 15 10 100 5 2 1 10					
	Шукрут с курой и маслом сливочным	190	7,6	8,0	22,5	198,9	26
	• курица • капуста • лук репчатый • морковь • масло сливочное • томат • соль • масло растительное • рис	60 180 10 15 5 3 1 3 15					
	Компот из кураги с сахаром	180	0.15	0	21.8	85	46
	• курага • сахар	11 11					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	17.0	78.0	
	Итого	630	16.05	14.77	91.4	556.35	
Полдник	Печенье	50	6,3	4,9	33,6	178,9	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12	45,5	33
	• чай заварка • сахар	0,003 12					
	Итого	250	12.1	9.9	50.2	286.9	
Ужин	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	6.4	6,5	4.66	113.0	18
	• яйцо • молоко • масло сливочное • соль • масло растительное	1 70 5 1 2					
	Зеленый горошек консервированный	50	1.6	0,0	4.1	20.2	
	Хлеб пшеничный	50	3.0	1.2	16.6	104.8	33
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12	45,5	35
	• чай заварка • сахар	0,003 12					
	Итого	450	10.2	11.3	42.7		
Всего за день		1850	54.2	59.7	258.5	1772.05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,0	8,2	17,0	186,0	1
	- рис - молоко - масло сливочное - сахар - соль	30 160 5 5 1					
	Какао на молоке с сахаром	180	4,8	5,2	22,2	161,5	32
	- какао-порошок - молоко - сахар	2 150 12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,3	8,4	19,9	170,6	45
	Итого	420	16.1	22	61.0	517.4	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,3	6,3	33.0	
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	7,2	8,2	25,1	196,6	14
	- мясо - свекла - лук репчатый - морковь - соль - картофель - томат - сахар - масло растительное	45 90 10 12 1 90 3 2 3					
	Огурец свежий порционно	45	0,28	0,03	0,8	4,55	31
	Картофель тушеный с мясом и маслом сливочным	200	5,9	8,4	31,3	201,1	
	- мясо - картофель - масло сливочное - соль - молоко - лук - масло растительное	75 150 5 1 33 5 2					
	Компот из кураги с сахаром	180	0,15	0	21,8	85,0	46
	- курага - сахар	11 11					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,0	78,0	
	Итого	630	22.35	18.73	108.6	682.1	
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	70	3,6	5,7	23,7	161,8	37
	- мука - молоко - дрожжи - соль - сахар - яйцо - масло растительное - капуста - масло сливочное	35 20 1 1 3 1\10 1/8 3 35 2					
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12	45,5	33
	- чай заварка - сахар	0,003 12					
	Итого	250	5,0	5,9	35,7	207,9	
Ужин	Творожная запеканка с молочно-сметанным соусом	150/50	7,6	7,6	13,0	191,3	21/39
	- творог - мука - яйцо - манка - сахар - масло сливочное - молоко - сметана	100 3 1/4 10 12/3 2 33 10					
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	12	45,5	33
	- чай заварка - сахар	0,003 12					
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,2	16,6	104,8	
	Итого	450	11.2	8.8	42.6	353.1	
Всего за день		1850	54.9	55.7	254.2	1800.5	

Восьмой день. Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	6.4	6,5	4.66	113.0	18
	• яйцо • молоко • масло сливочное • соль • масло растительное	1 70 3 1 2					
	Кукуруза консервированная	50	1.6	0,0	4.1	20.2	
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4,8	5.2	22.2	161.5	47
	• кофейный напиток • молоко • сахар	2 150 12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/10/10	5,5	8,5	21.9	173.6	45
	Итого	430	17.9	21.5	59.0	525.7	
2-ой завтрак	Банан	100	0.5	0	10.1	46	
Обед	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	2.6	5,1	28.5	136.4	7
	• мясо • картофель • капуста • морковь • лук репчатый • масло сливочное • соль	45 80 50 15 12 3 1					
	Помидор свежий порционно	45	0,38	0,07	1,63	8,05	
	Макароны отварные с маслом сливочным	120	4.6	8.4	25,5	169.8	27
	• макароны • масло сливочное • соль	40 5 1					
	Биточки мясные в томатном соусе	70	6.0	5.0	16.29	162.9	22
	• мясо • лук репчатый • масло растительное • хлеб пшеничный • яйцо • соль • томат • мука	60 5 3 7 1/6 1 3 3					
	Компот из кураги с сахаром	180	0.15	0	21.8	85	46
	• курага • сахар	11 11					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	17.0	78.0	
	Итого	620	18.95	23.03	104.2	653.5	
Полдник	Булочка «Крендель»	70	3,5	5,0	24,8	175,1	37
	• мука • молоко • яйцо • сахар • соль • дрожжи	35 20 1/10 3/2 1 1					
	Фруктовый сок	180	0,3	0,3	6,3	33.0	
	Итого	250	9.9	12.1	43.0	280.3	
Ужин	Картофель тушеный с курой и маслом сливочным	200	5,9	8,4	31.3	201.1	31
	• кура • картофель • масло сливочное • соль • молоко • лук • масло растительное	75 150 5 1 33 5 2					
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	12	45.5	33
	• чай заварка • сахар	0,006 12					
	Хлеб пшеничный	50	3.0	1.2	16.6	104.8	
	Итого	450	10.1	8,6	50,6	302.2	
Всего за день		1850	57.3	65.2	266.9	1827.7	

Девятый день. Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожная запеканка с молочно-сметанным соусом	150/50	7,6	7,6	13,0	191,3	21/39
	• творог 100 • мука 3 • яйцо 1/4 • манка 10 • сахар 12/3 • масло сливочное 2 • молоко 33 • сметана 10						
	Какао на молоке с сахаром	180	4.8	5.4	24.1	160.8	32
	• какао-порошок 1 • молоко 150 • сахар 12						
2-ой завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/10/10	5,5	8,5	21.9	173.6	45
	Итого	430	17.9	21.7	76.8	546.1	
	Банан	100	0.5	0.5	11	46	
Обед	Борщ с курой	200	8.2	8.1	21.1	186.6	9
	• мясо 45 • картофель 80 • капуста 50 • свекла 50 • лук репчатый 10 • морковь 12 • сметана 33 • масло растительное 3 • соль 1						
	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,5	4,4	18.4	105.7	24
	• рис 45 • масло сливочное 5 • соль 1						
	Гуляш из кури	70	3,0	3,0	2,6	64,7	48
	• кури 70 • лук репчатый 8 • морковь 10 • мука 3 • томат 3 • соль 1						
	Сок фруктовый	180	0,6	0.0	13.0	68	
Полдник	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	17.0	57.0	
	Итого	620	17.5	19.2	87.9	558.8	
	Булочка «Домашняя»	70	3,5	5,0	24,8	175,1	37
	• мука 35 • молоко 20 • яйцо 1/10 • сахар 3/2 • соль 1 • дрожжи 1 • Молоко 180						36
Ужин	Итого	250	9.3	10.0	34.4	283.1	
	Макароны отварные с маслом сливочным	120	4.6	8.4	25,5	169.8	27
	• макароны 40 • масло сливочное 5 • соль 1						
	Рыба запеченная	70	6.4	6.8	10.8	135.9	29
	• рыба 100 • соль 1 • масло растительное 3 • мука 3						
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14	56.0	33
	• чай заварка 0,003 • сахар 12						
	Хлеб пшеничный	50	3.0	1.2	16.6	104.8	
	Итого	450	9.4	8.6	50.9	365	
Всего за день		1850	54.6	60	261	1799	

Десятый день. Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	7,6	7,8	30,8	211,7	2
	• пшено	25					
	• молоко	130					
	• масло сливочное	5					
	• сахар	5					
	• соль	1					
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	4,8	5,2	22,2	161,5	47
	• кофейный напиток	2					
	• молоко	150					
	• сахар	12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	3,3	8,4	19,9	170,6	45
	Итого	400	16.1	20.1	50.86	465.3	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0.9	0.2	9.5	33.0	
Обед	Суп картофельный с курой	200	7,4	8,5	20,4	187,2	16
	• курица	45					
	• картофель	130					
	• лук репчатый	15					
	• морковь	15					
	• масло растительное	3					
	• соль	1					
	Соте из рыбы	180	5,4	4,3	12,0	105,9	43
	• рыба	110					
	• молоко	90					
	• рис	15					
	• яйцо	1/5					
	• масло растительное	2					
	• масло сливочное	3					
	• соль	0,5					
	Компот из кураги с сахаром	180	0,15	0	21,8	85	46
	• курага	11					
	• сахар	11					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,0	78,0	
	Итого	630	22.9	22.8	98.5	657.3	
Полдник	Вафли	50	6,3	64,9	33,6	158,9	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,1	65,4	33
	• чай заварка	0,003					
	• сахар	12					
	Итого	250	6.9	6.9	53.6	216.0	
Ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	200	4,6	8,4	15,5	171,8	17
	• капуста	180					
	• лук репчатый	10					
	• морковь	20					
	• томат	3					
	• масло сливочное	5					
	• соль	1					
	• масло растительное	2					
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,1	65,4	33
	• чай заварка	0,003					
	• сахар	12					
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,2	16,6	104,8	
	Итого	450	7.6	9.6	48.2	333.0	
Всего за день		1830	54.1	59.6	260.6	1720.6	
Среднее значение за период		1850	54	60	261	1800	

