

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 18_ «Журавлик»

_____ Муртазина Гузаль Рафисовна

«___» _____ 2017 год

*Примерное трехнедельное меню
на летний – осенний период
для детей возрастной группы с 3 до 7 лет*

Примерное двухнедельное меню составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работ дошкольных образовательных организаций».

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастной группы с 3 до 7 лет*:

Возрастная группа	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, г		
		Белок	Жиры	Углеводы
с 3 до 7 лет	1800	54	60	261

* - питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и **быть не меньше, указанных в таблице** (основание - таблица 3, п.15.1. СанПиН 2.4.1.3049-13).

Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи и суммарные объёмы блюд по приёмам пищи:

Приёмы пищи	Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи для детей с дневным пребыванием 12 часов, в % *	Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи, в г**
Завтрак	20 – 25 %	400 – 550 г
Второй завтрак	5 %	
Обед	30 – 35 %	600 - 800 г
Полдник	10 – 15 %	250 - 350 г
Ужин	20 – 25 %	450 - 600 г

*- основание - таблица 4 , п.15.4. СанПиН 2.4.1.3049-13;

** - основание - приложение №13 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

Примерное трехнедельное меню на летний период

для детей возрастной группы с 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием в ДО

Приёмы пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброды с маслом (хлеб,масло)	Каша ячневая молочная вязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд горячий с сыром (хлеб ,масло, сыр Российский)	Омлет с зеленым горошком Чай с молоком Батон нарезной Масло порциями	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброды с джемом (хлеб, масло, джем)	Каша пшённая молочная жидкая Чай с сахаром Батон нарезной Масло порциями
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	Бананы свежие	Сок фруктовый (апельсиновый)	Персик свежий	Черешня свежая
Обед	Салат из соленых огурцов с луком Суп картофельный на мясном бульоне Пудинг из говядины Соус томатный №349 Рис с овощами Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб «Украинский»	Салат « Овощной букет» Суп картофельный с крупой (пшённой) со сметаной, на мясном бульоне Бигус из говядины Кисель из сока натурального Хлеб «Бородинский»	Томаты свежие порционные Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей Птица тушёная с соусом № 354 (сметанный) Картофельное пюре с морковью Компот из сушёных фруктов (курага) Хлеб «Украинский»	Салат из редиса и огурцов Борщ с картофелем со сметаной, говядиной Рулет с луком и яйцом Соус молочный Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом Икра баклажанная Компот из чернослива Хлеб « Украинский»	Салат из картофеля с помидорами Суп картофельный с бобовыми (горохом) с говядиной Перец фаршированный мясом и рисом с соусом № 355 (сметанный с томатом) Компот из сушёных фруктов (изюм) Хлеб «Украинский»
Полдник	Молоко кипячёное Вафли	Напиток « Снежок» Булочка молочная	Ряженка Ватрушки с повидлом	Кефир Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1 с)	Сок фруктовый (яблочный) Булочка ванильная
Ужин	Салат свекольный Рыба тушённая с овощами (хек) Картофель отварной Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Салат из моркови с курагой Вареники ленивые отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Запеканка из печени с рисом Овощи в молочном соусе (2-й вариант), (гарнир) Напиток из варенья Хлеб пшеничный	Котлеты рыбные любительские (треска) Рагу овощное (1- вариант), с соусом № 348 Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Запеканка из творога с морковью Соус молочный сладкий Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный

Приёмы	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
--------	--------	--------	--------	--------	---------

пищи					
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Закрытые бутерброды с повидлом (хлеб, масло, повидло)	Каша из пшена и риса Какао с молоком Бутерброд с сыром (хлеб, масло, сыр Российский)	Каша кукурузная молочная жидкая Хлеб пшеничный Чай с лимоном Бутерброд с сыром	Каша гречневая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Масло порциями	Омлет с овощами Чай с молоком Бутерброды с маслом (хлеб, масло)
Второй завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	Черешня свежая	Сок фруктовый (вишнёвый)	Груша Сок фруктовый (яблочный)	Слива
Обед	Салат свекольный Суп летний овощной на мясном бульоне Гуляш из отварной говядины Макаронные изделия отварные сыром Компот из сушёных фруктов (курага) Хлеб «Украинский »	Томаты свежие порционные Суп картофельный с лапшёнкой домашней, с птицей Суфле куриное Овощи в молочном соусе (1-й вариант), (гарнир) Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб «Украинский»	Салат из свежих огурцов Борщ черниговский со сметаной на мясном бульоне Тефтели мясные (1-й вариант), с соусом № 356 (сметанный с луком) Каша рассыпчатая с овощами (рисовая) Компот из апельсинов Хлеб «Украинский»	Салат овощной с яблоками и сладким перцем Суп картофельный с мясными фрикадельками Пудинг из говядины Соус белый основной Пюре «Розовое» Компот из чернослива Хлеб «Украинский»	Салат из свеклы с сыром Суп картофельный с крупой (рис) с мясом . Котлеты рубленые Овощное рагу с баклажанами Компот из сушёных фруктов (изюм) Хлеб «Бородинский»
Полдник	Молоко кипячёное Печенье сахарное	Ряженка Булочка «Крученик»	Напиток « Снежок» Пряник	Кефир Корж молочный « Солнышко»	Йогурт плодово-ягодный Сдоба обыкновенная
Ужин	Шницель рыбный (треска) Соус белый основной Пюре из моркови (2-й вариант), (гарнир) Напиток лимонный Хлеб пшеничный	Салат из моркови с сахаром Сырники с картофелем Соус сметанный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Салат из кукурузы консервированной Рулет картофельный с яйцом Соус молочный Кисель из концентрата Хлеб пшеничный	Рыба припущенная (хек) Капуста тушеная Напиток клюквенный Хлеб пшеничный	Салат из моркови и яблок Лапшевник с творогом Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный

Приёмы	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

пищи					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброды с маслом (хлеб, масло)	Каша ячневая молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром (хлеб, масло, сыр Российский)	Зеленый горошек консервированный Омлет с морковью Чай с молоком Батон нарезной Масло порциями	Каша пшённая молочная жидкая Чай с сахаром Бутерброды с маслом (хлеб, масло)	Суп с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Бутерброды с джемом (хлеб, масло, джем)
Второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	Абрикосы свежие	Черешня свежая	Сок фруктовый (ананасовый)	Персик
Обед	Салат из кукурузы (консервированной) Рассольник со сметаной на мясном бульоне Плов из говядины Компот из свежих плодов (яблоко) Хлеб «Украинский»	Салат из сладкого перца и огурцов Суп картофельный с клёцками с птицей Птица, тушённая в соусе № 355 (сметанный с томатом), с овощами Компот из сушёных фруктов (смесь) Хлеб «Украинский»	Томаты свежие порционные Французский луковый суп на мясном бульоне Бефстроганов из отварного мяса Каша рассыпчатая (гречневая) Овощи, припущенные со сливочным маслом (кабачки) Компот из сушёных фруктов (курага) Хлеб «Украинский»	Салат из редиса и огурцов Суп картофельный с крупой (перловой) со сметаной и мясом Зразы рыбные с яйцом (хек) Соус белый основной Картофель отварной Компот из апельсинов Хлеб «Украинский»	Салат летний Суп – пюре из разных овощей на мясном бульоне с гренками из пшеничного хлеба (1-й вариант) Макаронник с мясом Соус томатный Икра баклажанная Компот из сушёных фруктов (изюм) Хлеб «Бородинский»
Полдник	Кефир Печенье сахарное	Напиток «Снежок» Булочка школьная	Молоко кипяченое Вафли	Ряженка Булочка «Российская»	Йогурт плодово-ягодный Пирожки печёные из дрожжевого теста с фаршем №501 (морковным с рисом)
Ужин	Икра овощная Рыба, запеченная с луком по – домашнему (минтай) Картофель отварной Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Пудинг из творога с рисом Соус молочный сладкий №351 Напиток из варенья (яблочного)	Салат из свеклы с яблоками Запеканка картофельная из печени Соус сметанный с томатом Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный	Овощи по – карпатски Напиток лимонный Хлеб пшеничный	Галушки со сметаной Соус молочный сладкий Кисель из сока натурального Хлеб пшеничный

Количество основных продуктов питания (г, мл, нетто на 1 ребёнка),

входящих в блюда и кулинарные изделия предлагаемого примерного меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	Итого среднее за 15 дней:	Рекомендуемый суточный набор продуктов*	
Хлеб пшеничный	85	70	85	74	80	80	80	91	80	84	80	41	80	93	80	79	80	
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Фрукты (плоды) свежие	-	150	-	157	150	14,4	150	45,0	162	175,8	36	150	165,6	16	150	101	100	
Фрукты (плоды) сухие	20	6	20	22,5	20	27,7	18,0	-	22,5	18,0	-	18	18	22,5	18,0	16	11	
Картофель	210	84,6	163,5	80	76	54	170,4	115	157	152	180	141,7	112	217	53	131	140	
Овощи, зелень	247,6	211,9	246,5	378,8	192,2	266,6	253,6	242,6	377,3	393,6	192	184,3	350,7	170,6	199,2	260	260	
Сок	180	54	180	-	200	150	-	200	-	-	180	-	200	-	69,0	94	100	
Молоко (с м.д. ж 3,2%)	476	245	224,5	261	196,6	467	308,9	177	287,2	146,1	472,2	294	121,2	165	340		278	450 270-300
Кисломолочные напитки	-	200	200	200	-	-	200	200	200	200	-	200	200	200	200		145	150-180
Творог (с м.д.ж.9%)	-	114	-	-	64,8	-	72	-	-	50	-	135	-	-	85,5	38	40	
Масло сливочное	26	18	20,3	25	23,3	22	22,4	25,2	29,1	24,5	15,0	24,8	16,0	18,2	20,9	22	21	
Сыр твёрдый	-	25	-	-	5	13	-	10	-	-	-	14	28	3	-	6	6	
Рыба	73,5	-	-	55	-	76,5	-	-	122,5	-	123	-	-	51	-	33	37	
Мясо (говядина бескостная)	97	111	-	53	51	80,8	-	48	117	69	83	-	80,8	10	55	57	55	
Птица (цыплёнок бройлер)	-	-	119	-	-	-	71	-	-	-	-	151	-	-	-	23	24	
Яйцо куриное столовое	13	7,9	79,1	19	2	11,3	23,5	29	12,8	82,2	-	12,6	55	5	21,1	25	24	
Сахар	42	60,9	35,4	39,5	53,5	48,6	53,8	53	54,7	43,1	45	64,1	33,8	55,2	69,8	50	47	
Крупы	53	48	19	67,4	28	20	20	57,1	20	8	70	64,8	47,6	36	-	37	43	

*- Рекомендуемый суточный набор продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (нетто,г, мл, на 1 ребёнка/сутки) в соответствии с приложением №10, СанПиН 2.4.1.3049-13. **При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания ± 5%** (смотри в приложение- количество продуктов, входящих в блюда и кулинарные изделия по каждому дню примерного меню).

День: понедельник Неделя: первая

№	Масса	Пищевые вещества,	Энергетическая	Витамин
---	-------	-------------------	----------------	---------

технологическая карта или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	порции, г	г			ценность, ккал	С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
62 ⁴	Каша кукурузная молочная жидкая **	200	6,05	9,39	27,31	219,2	1,95
388 ¹	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,4
1 ¹	Бутерброд с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,9	15,1	108,6	-
	Итого:	415	12,07	17,48	58,23	438,8	3,35
Второй завтрак							
390 ¹	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,18	18,5	82,8	3,0
Обед							
19 ¹	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,54	35,88	3,33
77 ¹	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81,0	9,6
107 ¹	на мясном бульоне		1,47	0,32	0,99	12,88	0,7
281 ¹	Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134,0	0,16
340 ¹	Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,95	0,71
21 ⁶	Рис с овощами	150	3,45	4,65	30,45	177,0	3,1
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0
	Итого:	770	29,93	19,22	98,51	688,71	18,0
Полдник							
-- ³	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113,3	2,74
-- ³	Вафли (сфруктово-ягодными начинками)	40	1,12	1,32	30,92	141,6	-
	Итого:	240	7,22	6,76	41,03	254,9	2,74
Ужин							
14 ⁶	Салат свекольный	60	1,74	6,3	8,94	97,8	4,59
238 ¹	Рыба тушеная с овощами (хек)	120	11,89	6,82	3,3	121,5	2,7
125 ¹	Картофель отварной с маслом	120/4	2,43	3,3	19,26	116,7	17,5
59 ⁴	Кисель и концентрат на плодовых и ягодных экстрактах	180	-	-	27,54	106,2	-
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	55	4,18	0,4	27,16	129,25	-
	Итого:	489	20,24	16,82	86,2	571,4	4,16
	Итого в первый день:		70,36	60,46	302,24	2036,6	31,25

День: вторник Неделя: первая

№	Масса	Пищевые вещества,	Энергетическая	Витамин
---	-------	-------------------	----------------	---------

технологическая карта или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	порции, г	г			ценность, ккал	С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
62 ⁴	Каша ячневая молочная вязкая **	180	7,84	8,74	30,7	259,5	-
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
1 ⁴	Бутерброд горячий с сыром (хлеб, масло, сыр Российский)	30/5/25	8,08	12,27	14,98	206,0	-
	Итого:	420	18,77	23,42	60,04	556,5	1,17
Второй завтрак							
359 ¹	Бананы свежие	250 (150)*	2,25	0,75	31,5	144,0	15,0
Обед							
17 ⁶	Салат « Овощной букет»	60	0,95	3,15	9,47	58,41	5,0
80 ¹	Суп картофельный с крупой (пшённой)	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6
-- ¹	со сметаной	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,02
	на мясном бульоне		1,4	0,3	0,9	12,8	0,7
67 ⁵	Бигус из говядины	200	24,46	16,26	10,1	271,98	17,90
373 ¹	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,8	-
	Итого:	700	32,62	24,13	79,24	643,63	31,2
Полдник							
375 ¹	Напиток « Снежок» (с м.д.ж. 2,5%)	200	5,4	4,4	21,1	158,0	1,1
431 ¹	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132,0	0,13
	Итого:	250	10,04	5,39	47,21	290,0	1,23
Ужин							
42 ¹	Салат из моркови с курагой	60	0,87	0,06	5,74	25,68	1,82
221 ¹	Вареники ленивые отварные с маслом	140/7	20,0	15,0	21,0	305,0	0,27
383 ¹	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	40	3,04	0,32	19,68	94,1	-
	Итого:	437	23,97	15,4	56,41	464,7	2,12
	Итого во второй день:		87,65	69,09	274,4	2098,83	50,72

День: Среда Неделя: первая

№	Масса	Пищевые вещества,	Энергетическая	Витамин
---	-------	-------------------	----------------	---------

технологическая карта или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	порции, г	г			ценность, ккал	С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
210 ¹	Омлет с зелёным горошком	140	11,3	7,7	14,59	165,5	1,22
385 ¹	Чай с молоком	215	3,18	2,79	17,0	106,3	1,4
-- ³	Батон нарезной (из муки в/с)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-
6 ¹	Масло порциями	5	0,04	3,62	0,06	33,05	-
-	Итого:	390	16,77	14,98	47,07	383,45	2,62
Второй завтрак							
-- ³	Сок фруктовый (апельсиновый)	180	0,05	0,18	23,76	108,0	72,0
Обед							
54 ¹	Томаты свежие порционные	61,2/60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,0
82 ¹	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6
-- ³	с птицей	10	1,8	1,61	-	23,8	0,18
292 ¹	Птица (филе птицы), тушённая в соусе № 354 (сметанный),	80/80	19,61	5,41	4,7	146,0	0,2
313 ¹	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125,1	15,7
367 ¹	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,3	0,01	24,99	101,9	0,36
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	760	30,68	14,64	83,5	594,0	8,7
Полдник							
-- ³	Ряженка (с м.д.ж.2,5 %)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6
411 ³	Ватрушка с повидлом	50	3,1	2,08	31,5	158,5	0,05
-	Итого:	250	8,9	7,08	39,9	266,5	0,65
Ужин							
285 ¹	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223,0	10,4
324 ¹	Овощи в молочном соусе (2-й вариант), (свекла)	100	1,74	1,37	8,97	55,1	4,22
82 ⁴	Напиток из варенья	180	0,6	0,10	18,6	78,9	90,0
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
-	Итого:	470	23,97	9,19	67,76	451,0	104,6
-	Итого в третий день:		80,37	46,07	261,99	1802,95	188,57

День: четверг Неделя: первая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
72 ⁴	Каша манная молочная жидкая **	200	6,46	9,35	27,23	220,2	1,95
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,0	0,34
2 ¹	Бутерброды с джемом (хлеб, масло, джем)	55 (30/5/20)	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48
-	Итого:	435	11,62	15,07	74,94	483,2	2,77
Второй завтрак							
359 ¹	Персик свежий	165(150)*	1,35	0,15	14,25	64,5	15,0
Обед							
11 ⁵	Салат из редиса и огурцов	60	0,71	6,06	2,84	66,73	9,6
58 ¹	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,28	87,8	7,03
-- ³	со сметаной,	10	1,26	1,5	0,36	16,2	0,02
-- ³	говядиной	10	2,58	1,68	-	25,4	-
286 ¹	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	80	9,98	8,11	8,04	145,0	2,53
341 ¹	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,09
163 ¹	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	100/3	5,8	3,9	26,4	164,8	-
52 ¹	Икра баклажанная	80	1,20	3,64	4,92	57,36	2,3
116 ⁵	Компот из чернослива	180	1,28	-	46,42	111,46	0,33
-- ³	Хлеб «Бородинский» (ржано-пшеничный)	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0
-	Итого:	803	28,46	31,15	122,29	800,3	21,9
Полдник							
230 ¹	Кефир (с м.д. ж 2,5%)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
-- ³	Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1с)	50	3,7	4,9	37,2	208,0	-
-	Итого:	250	9,5	9,9	45,2	308,0	1,4
Ужин							
247 ¹	Котлеты рыбные любительские с молоком (треска)	80	11,16	3,9	9,04	116,0	3,06
333 ¹	Рагу овощное (1-й вариант), с соусом № 354 (сметанный)	200	3,9	8,59	17,89	164,4	13,03
384 ¹	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	Итого:	507	17,46	12,75	51,89	391,9	18,92
	Итого в четвёртый день:		68,39	69,02	308,57	2047,90	59,99

День: пятница Неделя: первая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
70 ²	Каша пшеничная молочная жидкая **	200	8,9	10,5	38,9	287,5	1,95
384 ¹	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
-- ³	Батон нарезной (из муки в/с)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-
-- ³	Сыр порциями	5	0,04	3,62	0,06	33,05	-
-	Итого:	425	11,25	15,01	64,37	439,15	1,98
Второй завтрак							
-- ³	Черешня свежая	157 (150)*	1,6	0,6	15,9	78,0	22,5
Обед							
24 ¹	Салат из картофеля с помидорами	60	1,01	3,19	6,85	60,24	14,4
81 ¹	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65
-- ³	с говядиной	10	2,58	1,68	-	25,4	-
290 ¹	Перец, фаршированный мясом и рисом с соусом №357 (сметанный с томатом и луком)	160/30	12,38	7,49	12,46	167,0	95,09
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (изюм)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	710	24,1	17,1	79,93	572,4	114,54
Полдник							
390 ¹	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	20,6	119,5	4,0
419 ¹	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,74	161,0	-
-	Итого:	250	4,95	4,2	48,34	280,5	4,0
Ужин							
229 ¹	Запеканка из творога с морковью (с манной крупой)	120	13,9	12,3	28,53	280,8	0,85
342 ¹	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16
389 ¹	Напиток из плодов шиповника	220	0,75	0,31	22,8	95,6	110,0
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-
-	Итого:	440	19,42	15,27	82,56	554,6	111,02
Итого в пятый день:			61,32	52,18	291,1	1924,65	254,04

День: понедельник Неделя: вторая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
70 ⁴	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом **	180	8,01	9,45	35,01	258,75	1,75
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
5 ¹	Закрытые бутерброды с повидлом (хлеб, масло, повидло)	(30/5/10)	2,45	3,93	21,06	129,0	0,05
-	Итого:	405	13,32	15,79	86,22	478,75	2,97
Второй завтрак							
-- ³	Сок фруктовый (виноградный)	150	0,6	0,4	32,6	136,0	4,0
Обед							
13 ⁶	Салат свекольный с изюмом	60	1,14	6,0	11,04	99,6	4,1
218 ²	Суп летний овощной	200	2,59	3,89	7,68	107,07	13,90
4 ⁴	на мясном бульоне		1,60	0,34	1,08	13,98	0,76
268 ¹	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5
197 ¹	Макаронные изделия отварные с маслом, сыром	100(83/3/13)	5,5	5,14	15,89	132,0	-
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0
-	Итого:	710	27,52	26,38	86,66	723,65	19,66
Полдник							
391 ¹	Молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,3	2,74
-- ³	Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1 с)	50	3,7	4,9	37,2	208,0	-
-	Итого:	250	9,51	10,34	47,31	321,3	2,74
Ужин							
249 ¹	Шницель рыбный натуральный (треска)	90	13,59	4,41	9,2	130,5	2,9
338 ¹	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61	0,08
316 ¹	Пюре из моркови (2-й вариант), (гарнир)	150	2,24	2,25	9,71	68,1	4,5
80 ⁴	Напиток лимонный	180	0,07	-	21,78	83,7	5,76
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки в/с)	50	3,8	0,4	14,76	117,5	-
	Итого:	500	19,88	8,11	56,55	414,41	13,24
	Итого в шестой день:		70,83	61,02	309,34	2074,11	42,61

День: вторник

Неделя: вторая

№ технологическо й карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
70 ⁴	Каша из пшена и риса молочная жидкая ** «дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9
388 ¹	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	138,4	1,5
2 ¹	Бутерброд с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,9	15,1	108,6	-
-	Итого:	435	12,74	18,62	59,01	470,16	2,4
Второй завтрак							
-- ¹	Черешня свежая	157(150)*	1,6	0,6	15,9	78,0	22,5
Обед							
-- ³	Томаты свежие порционные	61(60)*	0,6	0,12	2,28	14,4	15,0
82 ¹	Суп картофельный с лапшей домашней	200	2,29	2,46	13,46	85,2	6,6
-- ³	с птицей	20	3,6	3,2	-	47,6	0,3
301 ¹	Суфле куриное с маслом	73/5	12,48	12,59	2,45	173,0	0,03
323 ¹	Овощи в молочном соусе (1-й вариант), (гарнир)	200	4,12	3,77	17,66	121,2	16,30
389 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	180	0,39	0,01	24,9	101,7	0,36
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0
-	Итого:	788	26,78	22,75	80,55	642,1	38,59
Полдник							
391 ¹	Ряженка (с м.д.ж. 2,5%)	200	5,8	5,0	8,4	102,2	0,6
36 ⁶	Булочка «Крученик»	50	3,92	4,17	32,67	184,17	0,04
-	Итого:	250	9,7	9,17	41,07	286,37	0,64
Ужин							
41 ¹	Салат из моркови (с сахаром)	70	0,8	0,05	8,12	36,6	3,3
223 ¹	Сырники картофелем	120	15,1	14,20	19,32	240,0	5,22
345 ¹	Соус сметанный	40	0,56	1,99	2,34	29,64	0,01
383 ¹	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-
-	Итого:	470	20,32	16,66	64,37	463,74	8,55
Итого в седьмой день:			71,14	67,8	260,9	1940,37	72,68

День: среда Неделя: вторая

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
211 ¹	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,05	9,39	27,31	219,2	1,95
385 ¹	Чай с лимоном	200/11/8	0,3	0,02	11,3	45,5	3,1
3 ¹	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
-	Итого:	464	11,08	16,29	53,17	403,7	3,22
Второй завтрак							
-- ³	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,4	22,8	100,0	14,8
Обед							
24 ¹	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7
18 ⁴	Борщ черниговский со сметаной,	200/8	2,80	5,0	11,60	104,24	13,3
-- ³	с мясом	10	2,58	1,68	-	25,4	-
277 ¹	Тефтели мясные с молоком (1-й вариант) с соусом сметанным с луком №356	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85
164 ¹	Каша рассыпчатая с овощами с маслом (рисовая)	120/4	2,79	2,99	27,7	148,8	0,09
365 ¹	Компот из апельсинов	180	0,22	0,09	30,50	124,74	11,61
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	752	21,01	23,84	102,73	713,56	30,7
Полдник							
375 ¹	Напиток «Снежок» (с м.д.ж. 2,5%)	200	5,4	4,4	21,1	158,0	1,6
-- ³	Пряник (промышленного изготовления)	50	12,95	2,35	37,5	183,0	-
-	Итого:	250	18,35	6,75	58,6	341,0	1,6
Ужин							
12 ¹	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58
38 ⁴	Рулет картофельный с яйцом	130	5,98	6,24	25,09	183,3	2,2
341 ¹	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,09
59 ²	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	-	-	27,54	106,2	-
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	50	3,8	0,4	24,6	141,0	-
-	Итого:	470	12,13	11,92	84,18	515,22	7,87
Итого в восьмой день:			63,97	59,2	321,4	2073,48	58,19

День: четверг Неделя: вторая

№	Масса	Пищевые вещества,	Энергетическая	Витамин
---	-------	-------------------	----------------	---------

технологическая карта или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	порции, г	г			ценность, ккал	С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
166 ¹	Каша гречневая молочная жидкая **	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
-- ³	Батон нарезной (из муки в/с)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-
-- ³	Масло порциями	5	0,04	3,62	0,065	33,05	-
	Итого:	415	12,12	17,32	54,84	425,03	2,07
Второй завтрак							
359 ¹	Груша свежая	166(150)*	0,6	0,4	15,45	69,0	7,5
Обед							
11 ⁴	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	60	0,66	6,12	3,9	71,65	29,06
83 ¹	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№121)	200/20	5,84	4,56	13,59	118,8	9,8
281 ¹	Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134,0	0,16
338 ¹	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61	0,08
22 ⁶	Пюре « Розовое»	180	3,24	4,86	19,98	136,8	13,5
116 ⁵	Компот из чернослива	180	1,28	-	46,62	111,46	0,33
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0
-	Итого:	770	33,31	23,38	105,79	686,32	52,93
Полдник							
392 ¹	Кефир (с м.д.ж.2,5%)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
409 ¹	Корж молочный « Солнышко»	40	2,64	4,72	28,16	158,4	0,04
-	Итого:	240	8,44	9,72	36,16	258,4	1,44
Ужин							
236 ¹	Рыба припущенная (хек)	100	17,53	23,75	0,46	92,5	0,35
132 ¹	Капуста тушённая	180	3,7	6,6	11,1	144,0	29,9
125 ⁵	Напиток клюквенный	180	0,06	-	12,0	55,8	1,3
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	50	3,8	0,4	18,76	117,5	-
-	Итого:	510	25,09	30,75	42,32	409,8	31,55
	Итого в девятый день:		79,56	81,57	254,56	1848,55	95,49

День: пятница Неделя: вторая

№	Масса	Пищевые вещества,	Энергетическая	Витамин
---	-------	-------------------	----------------	---------

технологическая карта или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	порции, г	г			ценность, ккал	С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
211 ¹	Омлет с овощами	150	10,38	14,25	5,17	183,0	6,5
384 ¹	Чай с молоком	220	3,2	2,8	17,3	108,7	1,4
2 ¹	Бутерброды с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,9	15,1	108,6	-
-	Итого:	405	15,93	21,95	37,57	400,3	7,9
Второй завтрак							
-- ³	Слива свежая	166(150)	1,2	0,4	14,4	73,5	15,0
Обед							
31 ¹	Салат из свеклы с сыром (российским)	60	2,81	5,70	4,28	79,63	4,9
80 ¹	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,57	2,18	11,66	72,6	6,6
-- ³	с мясом	10	2,58	1,68	-	25,4	-
273 ¹	Котлеты рубленые (с молоком)	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12
55 ⁴	Овощное рагу с баклажанами	200	3,1	13,95	15,6	204,0	12,93
363 ¹	Компот из сушёных фруктов (изюм)	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	780	26,19	33,36	75,89	768,33	24,91
Полдник							
-- ³	Йогурт сладкий (с м.д.ж. 3,2%)	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
418 ¹	Сдоба обыкновенная	40	3,1	1,8	20,92	112,8	-
-	Итого:	240	13,1	8,2	37,92	286,8	1,2
Ужин							
40 ¹	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17
203 ¹	Лапшевник с творогом с маслом	150/5	13,31	11,66	31,2	283,0	0,13
389 ¹	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,6	79,0	90,0
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
-	Итого:	435	17,47	15,36	74,2	505,14	94,3
Итого в десятый день:			73,89	79,47	239,98	2034,07	143,31

День: понедельник Неделя: третья

№	Масса	Пищевые вещества,	Энергетическая	Витамин
---	-------	-------------------	----------------	---------

технологическая карта или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	порции, г	г			ценность, ккал	С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
72 ¹	Каша манная молочная жидкая **	200	6,46	9,35	27,23	220,2	1,95
388 ¹	Какао с молоком	200	4,0	3,5	17,6	118,8	1,5
2 ¹	Бутерброды с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,9	15,1	108,6	-
-	Итого:	435	12,81	17,75	59,9	447,6	3,4
Второй завтрак							
-- ³	Сок фруктовый (ананасовый)	180	0,54	0,59	21,2	93,6	19,8
Обед							
12 ¹	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58
73 ¹	Рассольник	200	1,29	4,05	10,45	83,4	6,03
-- ³	со сметаной	5	0,13	0,75	0,1	8,1	0,02
107 ¹	на мясном бульоне		1,5	0,3	1,0	13,8	0,7
34 ⁴	Плов по-узбекски	200	14,4	19,0	45,4	418,0	3,3
363 ¹	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,72
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	695	22,49	28,55	103,06	769,68	17,35
Полдник							
391 ¹	Молоко кипячёное	200	6,11	5,44	10,11	113,3	2,73
- ³	Вафли (с фруктово-ягодными начинками)	40	1,12	0,99	30,92	141,6	-
-	Итого:	240	7,23	6,39	41,02	254,9	2,73
Ужин							
55 ¹	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,6	2,6
23 ⁷	Рыба, запечённая с луком по-домашнему (минтай)	120	20,49	6,45	6,21	166,1	3,25
125 ¹	Картофель отварной с маслом	120/4	2,4	3,3	19,2	116,7	17,5
383 ¹	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-
-	Итого:	544	27,53	12,65	64,29	482,9	23,38
Итого в десятый день:			70,6	65,93	289,47	2048,68	66,6

День: вторник Неделя: третья

№	Масса	Пищевые вещества,	Энергетическая	Витамин
---	-------	-------------------	----------------	---------

технологическая карта или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	порции, г	г			ценность, ккал	С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
72 ¹	Каша ячневая молочная вязкая**	180	7,84	8,74	30,7	259,5	-
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2 ¹	Бутерброды с сыром (хлеб, масло, сыр российский)	45(30/5/10)	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
-	Итого:	405	15,42	18,03	59,62	489,5	1,24
Второй завтрак							
-- ³	Абрикосы свежие	174(150)*	1,35	0,15	13,5	61,5	15,0
Обед							
17 ⁵	Салат из сладкого перца и огурцов	60	0,53	6,02	2,52	64,04	44,25
85 ¹	Суп картофельный с клёцками	200/20	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6
-- ³	с птицей	20	3,6	3,6	-	23,8	0,3
293 ¹	Птица , тушённая в соусе № 355 (сметано томатный) с овощами	250	13,13	9,39	23,14	229,34	10,2
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (смесь)	180	0,39	0,01	24,99	107,7	0,3
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	780	22,62	22,27	80,16	593,68	59,65
Полдник							
-- ³	Напиток « Снежок» (с м.д.ж. 2,5%)	200	5,4	4,4	21,4	158,0	1,1
424 ¹	Булочка школьная	50	4,1	1,6	27,9	143,3	-
-	Итого:	250	9,5	6,0	49,3	301,3	1,1
Ужин							
227 ¹	Пудинг из творога с рисом	180	26,4	17,8	34,05	402,4	0,32
342 ¹	Соус молочный сладкий	50	0,9	2,2	6,6	50,7	0,1
82 ⁴	Напиток из варенья	220	0,1	-	28,8	111,0	0,5
-	Итого:	450	27,4	20,0	69,45	564,1	0,92
Итого в десятый день:			76,29	66,45	272,03	2010,08	77,91

День: среда Неделя: третья

№	Масса	Пищевые вещества,	Энергетическая	Витамин
---	-------	-------------------	----------------	---------

технологический карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	порции, г	г			ценность, ккал	С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
208 ¹	Омлет с морковью с маслом	100/5	7,03	15,2	3,6	180,9	1,26
1 ⁵	Горошек зелёный консервированный	60	1,86	3,12	4,38	50,97	6,0
385 ¹	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,8	1,3
-- ³	Батон нарезной (из муки в/с)	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-
6 ¹	Масло порциями	5	0,04	3,62	0,06	33,05	-
	Итого:	400	14,14	25,41	39,36	442,32	8,56
Второй завтрак							
-- ³	Черешня свежая	157 (150)*	1,6	0,6	15,9	78,0	22,5
Обед							
-- ³	Томаты свежие порционные	61,2/ 60	0,66	0,12	2,28	14,4	15,0
51 ³ 107 ¹	Французский луковый суп на мясном бульоне	200	7,8 2,5	1,04 0,5	8,13 1,5	162,7 20,24	3,4 1,1
269 ¹	Бефстроганов из отварного мяса с соусом (№354)	50/50	12,9	10,3	2,9	155,8	0,008
164 ¹	Каша рассыпчатая с овощами с маслом (гречневая)	100/3	5,2	3,4	23,5	146,1	0,39
322 ¹	Овощи, припущенные со сливочным маслом (кабачки)	100	0,85	2,69	7,0	56,0	12,05
367 ¹	Компот из сушёных фруктов (курага)	180	0,39	0,01	24,9	101,7	0,3
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	793	33,6	18,66	90,0	755,94	31,85
Полдник							
391 ¹	Кефир (с м.д. ж 3,2%)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
-- ³	Печенье сахарное (пром. изготовления из муки 1 с)	50	3,7	4,9	37,2	208,0	-
-	Итого:	250	9,5	9,9	45,2	308,0	1,4
Ужин							
35 ¹	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58
282 ¹	Запеканка картофельная с печенью	120	7,64	3,91	20,36	147,0	4,08
346 ¹	Соус, сметанный с томатом	40	0,7	2,0	2,81	32,04	0,5
389 ¹	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,2	18,6	79,0	90,0
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого:	450	13,4	9,61	73,23	433,56	100,1
	Итого в десятый день:		72,24	64,18	263,69	2017,82	141,9

День: четверг Неделя: третья

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
70 ²	Каша пшённая молочная жидкая	200	8,9	10,5	38,9	287,5	1,95
383 ¹	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
2 ¹	Бутерброды с маслом (хлеб, масло)	30/5	2,35	4,9	15,1	108,6	-
	Итого:	425	11,31	15,42	63,99	436,1	1,98
Второй завтрак							
-- ³	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,0	-	25,4	105,3	8,0
Обед							
11 ⁵	Салат из редиса и огурцов	60	0,71	6,06	2,84	66,73	9,6
80 ¹	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,5	2,18	11,66	72,6	6,6
-- ³	с говядиной	10	2,58	1,68	-	25,4	-
256 ¹	Зразы рыбные с яйцом (треска)	80	10,48	4,63	12,1	132,0	1,92
338 ¹	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,61	0,08
125 ¹	Картофель отварной с маслом	150/5	3,05	4,17	24,08	146,0	21,98
116 ⁵	Компот из чернослива	180	1,28	-	46,62	111,46	0,33
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-
-	Итого:	765	23,08	20,37	118,2	667,8	40,51
Полдник							
391 ¹	Ряженка (с м.д. ж 2,5%)	200	5,8	5,0	8,4	102,2	0,6
409	Пирожки, печенные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133,0	0,02
-	Итого:	250	8,68	6,17	36,18	235,2	0,62
Ужин							
36 ⁴	Овощи по - карпатски	200	4,60	20,89	28,48	313,6	68,03
80 ⁴	Напиток лимонный	200	0,08	-	24,2	93,0	6,4
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого:	450	8,48	21,29	77,28	524,1	74,43
	Итого в десятый день:		52,55	73,25	321,05	1968,5	125,54

День: пятница Неделя: третья

№ технологической карты или используемая литература	Приём пищи, наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93 ¹	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91
386 ¹	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	101,1	1,3
2 ¹	Бутерброды с джемом (хлеб, масло, джем)	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48
	Итого:	455	11,36	11,74	63,61	407,3	2,69
Второй завтрак							
359 ¹	Персик свежий	166(150)*	1,35	0,15	14,25	64,5	15,0
Обед							
16 ¹	Салат летний	60	0,73	3,11	3,86	46,5	11,22
106 ¹	Суп крем – из разных овощей с гренками из пшеничного хлеба (1-й вариант)	200	4,69	9,21	13,65	156,4	6,5
115 ¹		20	2,49	0,31	15,21	73,64	-
283 ¹	Макаронник с мясом	120	13,65	8,75	25,04	234,0	0,31
339 ¹	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71
52 ¹	Икра баклажанная	80	1,20	3,64	4,92	57,36	2,35
363 ¹	Компот из сушёных фруктов (изюм)	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36
-- ³	Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	50	1,98	0,36	11,88	59,4	-
-	Итого:	740	25,48	26,65	101,96	751,35	21,45
Полдник							
391 ¹	Йогурт сладкий (с м.д. ж 3,2%)	200	10,0	6,4	17,0	174,0	1,2
426 ¹	Булочка российская	40	2,8	3,2	22,2	128,6	0,006
-	Итого:	250	12,8	9,6	39,2	302,6	1,2
Ужин							
56 ⁴	Галушки творожные	150	21,39	10,21	38,78	335,86	0,42
-- ³	со сметаной	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,03
373 ¹	Кисель из сока натурального	230	0,65	0,06	34,73	142,14	1,25
-- ³	Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	-
	Итого:	445	26,23	12,92	98,65	519,8	1,7
	Итого в десятый день:		77,22	61,06	317,67	2045,55	42,04

Энергетическая ценность, содержание пищевых веществ и витамина «С» в блюдах (кулинарных изделиях) примерного трёхнедельного меню на летний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет

с длительностью пребывания в дошкольной организации 12 часов.

Дни примерного меню	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С», мг
	Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя понедельник	70,36	60,46	302,24	2036,6	31,25
вторник	87,65	69,09	274,4	2098,83	50,72
среда	80,37	46,07	261,99	1802,95	188,57
четверг	68,39	69,02	308,57	2047,90	59,99
пятница	61,32	52,18	291,1	1924,65	254,04
2 неделя понедельник	63,7	61,02	309,64	2049,11	42,61
вторник	20,32	16,66	64,37	463,74	8,55
среда	63,97	59,2	321,4	2073,48	58,19
четверг	79,56	81,57	254,56	1848,55	95,49
пятница	73,89	79,47	239,98	2034,07	143,31
3 неделя понедельник	70,6	65,93	289,47	2048,68	66,6
вторник	76,29	66,45	272,03	2010,08	77,91
среда	72,24	64,18	263,69	2017,82	141,9
четверг	52,55	73,25	321,05	1968,5	125,54
пятница	77,22	61,06	317,67	2045,55	42,04
Итого за весь период:	1025,56	925,61	4091,86	28495,51	1386,7
Среднее значение за период:	68,3	61,7	272,8	1899,7	92,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности *	14,3%	29,2%	57,4%		

*- В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58% (основание- п.15.3. СанПиН 2.4.1.3049-13).

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи

в примерном трёхнедельном меню на летний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет с длительностью пребывания в дошкольной образовательной организации 12 часов.

Дни примерного меню	Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи, г			
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 неделя				
понедельник	415	770	240	489
вторник	420	700	250	437
среда	390	760	250	470
четверг	435	803	250	507
пятница	425	710	250	440
2 неделя				
понедельник	405	710	250	500
вторник	435	788	250	470
среда	464	752	250	470
четверг	415	770	240	510
пятница	405	780	240	235
3 неделя				
понедельник	435	695	240	554
вторник	405	780	250	450
среда	400	793	250	450
четверг	425	765	250	450
пятница	455	740	250	455
Итого среднее значение за период:	422	754	247	459

¹ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2011г;

² - Технологические карты разработаны по «Организации питания в дошкольных образовательных учреждениях». Методические рекомендации города .Москвы.2007г

³ - Химический состав продуктов промышленного изготовления, фруктов свежих взят по справочнику «Химический состав Российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, профессора И.М.Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна, издательство Москва, ДеЛи-принт, 2002г.

⁴ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .Москва 2004г .

⁵ - Технологические карты разработаны по «Сборнику нормативных и методических документов « Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста» , часть 1 « Организация питания детей дошкольного возраста , страдающих пищевой аллергией, издательство г Пермь 2003 г

⁶ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептур мучных и кондитерских изделий , рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания» 2000г

⁷ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептур национальных блюд и кулинарных изделий Vчасть 1998 г.

*- Вес свежих фруктов и овощей , в колонке «Масса порции», указан по «брутто», а в скобках по «нетто». Расчёт веса «нетто» произведён с учётом отходов и потерь на холодную обработку (смотри таблицу 25 « Расчёт расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий» в «Сборнике рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,1998г).

** -В рецептуры молочных каш включено «Молоко пастеризованное» (с массовой долей жира 3,2%) .

«Примерное трёхнедельное меню на летний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет» с длительность пребывания в дошкольной организации 12 часов разработано технологом отдела ресурсного обеспечения

МКУ «Управления учёта и отчётности образовательных учреждений» Н.П.Юговой.