ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5- 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 1** | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,2 | 5,7 | 33,4 | 214,9 | 0,6 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 0,6 | 416 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 155,1 | 0 | 1 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **410** | **12,8** | **17,1** | **57,8** | **471,9** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 130 | 0,65 | 0 | 15,08 | 52,8 | 3,04 | 418 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **130** | **0,65** | **0** | **15,08** | **52,8** | **3,04** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1,7 | 3,0 | 3,6 | 48,7 | 2,3 | 10 |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,1 | 4,2 | 11,9 | 101,1 | 7,7 | 63 |
|  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 26,7 | 24,9 | 26,1 | 434,8 | 2,1 | 321 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 394 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,3 | 0,2 | 5,8 | 51,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **660** | **32,6** | **32,5** | **73,1** | **764,0** | **12,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,6 | 1,9 | 37,5 | 180,5 | 0 | 441 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **9,2** | **6,8** | **45,3** | **283,3** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 1,3 | 2,3 | 14,4 | 15 |  |
|  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,22 | 8,04 | 14,43 | 145,41 | 10,05 | 360 |
|  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 90 | 8,7 | 10,5 | 8,3 | 196,4 | 0,8 | 303 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 10,7 | 42,6 | 0 | 411 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **570** | **14,22** | **20,14** | **45,53** | **480,21** | **25,85** |  |
|  | **Итого за 1 день:** |  | **69,47** | **76,54** | **236,81** | **2052,21** | **42,79** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 2** | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,2 | 5,7 | 33,4 | 214,9 | 0,6 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,2 | 13,9 | 85,8 | 0,5 | 413 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 3,6 | 5,7 | 6,2 | 114,3 | 0 | 3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **400** | **13,3** | **13,6** | **53,5** | **415,0** | **1,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 | 4 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **100** | **1,5** | **0,5** | **20,4** | **93,1** | **4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 60 | 0,5 | 0,7 | 1,9 | 11,1 | 4,2 | 71 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2,1 | 3,4 | 14,0 | 95,1 | 5,4 | 87 |
|  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 12,4 | 9,5 | 45,5 | 238,71 | 28,62 | 166 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 390 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1 | 0,2 | 4,7 | 41,2 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **705** | **16,8** | **14,0** | **91,8** | **514,01** | **38,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177 | 0 | 10.10.12 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **7,0** | **6,6** | **46,5** | **279,8** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 |  |
|  | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 170 | 4,1 | 5,1 | 43,6 | 236,6 | 0 | 332 |
|  | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 80 | 7,2 | 5,0 | 4,3 | 116,2 | 0,2 | 271 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,21 | 0,03 | 11,82 | 49,83 | 1,44 | 412 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **550** | **13,61** | **10,53** | **71,02** | **492,43** | **7,64** |  |
| **Итого за 2 день:** | | | **52,21** | **45,23** | **283,22** | **1794,34** | **51,56** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 3** | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5,2 | 5,6 | 30,8 | 195,2 | 0,6 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 19,9 | 115,7 | 0,1 | 415 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 155,1 | 0 | 1 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **410** | **9,8** | **16,8** | **60,1** | **466,0** | **0,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,7 | 0,6 | 24,4 | 111,7 | 4,8 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,7** | **0,6** | **24,4** | **111,7** | **4,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1,3 | 2,9 | 6,5 | 59,5 | 3,0 | 55 |
|  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 200 | 2,3 | 4,3 | 12,7 | 106,5 | 9,3 | 81 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 5,5 | 4,4 | 24,9 | 160,5 | 0 | 168 |
|  | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 8,3 | 10,6 | 4,3 | 182,6 | 0,1 | 306 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0 | 20,81 | 72,86 | 4,2 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1 | 0,2 | 4,7 | 41,2 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **745** | **20,1** | **22,6** | **80,21** | **673,66** | **16,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ" | 50 | 8,8 | 3,4 | 22,6 | 125,8 | 2,8 | 448 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **14,4** | **8,3** | **30,4** | **228,6** | **3,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 180 | 3,8 | 8,5 | 32,9 | 224,0 | 0,8 | 247 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0,9 | 2,4 | 6,7 | 52,8 | 0,1 | 369 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 10,7 | 42,6 | 0 | 411 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **470** | **6,3** | **11,2** | **60,1** | **400,8** | **0,9** |  |
| **Итого за 3 день:** | | | **52,3** | **59,5** | **255,21** | **1880,76** | **26,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 4** | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 6,2 | 5,6 | 29,9 | 194,2 | 0,6 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 0,6 | 416 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 3,6 | 5,7 | 6,2 | 114,3 | 0 | 3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **400** | **13,4** | **14,3** | **51,1** | **410,4** | **1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,7 | 0,6 | 24,4 | 111,7 | 4,8 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,7** | **0,6** | **24,4** | **111,7** | **4,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 1,1 | 5,1 | 4,5 | 69,3 | 1,7 | 50 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 200 | 1,7 | 4,2 | 5,4 | 73,9 | 10,9 | 72 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 170 | 3,5 | 6,1 | 24,2 | 165,6 | 11,7 | 339 |
|  | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 85 | 8,6 | 3,7 | 4,0 | 112,5 | 0,3 | 273 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 390 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1 | 0,2 | 4,7 | 41,2 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **760** | **16,7** | **19,5** | **68,5** | **590,4** | **24,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177 | 0 | 10.10.12 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **7,0** | **6,6** | **46,5** | **279,8** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 |  |
|  | ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ | 180 | 18,7 | 28,2 | 2,9 | 339,7 | 0,2 | 286 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0 | 0 | 24,7 | 98,6 | 0 | 398 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **480** | **20,8** | **28,6** | **38,9** | **528,1** | **6,2** |  |
| **Итого за 4 день:** | | | **59,6** | **69,6** | **229,4** | **1920,4** | **37,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 5** | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 180 | 4,4 | 4,7 | 15,5 | 121,8 | 0,6 | 101 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 10,7 | 42,6 | 0 | 411 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 155,1 | 0 | 1 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **430** | **6,4** | **13,1** | **35,6** | **319,5** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 | 4 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **100** | **1,5** | **0,5** | **20,4** | **93,1** | **4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1,4 | 2,9 | 7,5 | 63,1 | 4,0 | 55 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/25 | 4,8 | 3,1 | 18,4 | 127,0 | 9,4 | 90 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5,6 | 3,7 | 35,9 | 199,7 | 0 | 219 |
|  | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 70 | 10,5 | 10,3 | 3,9 | 161,3 | 0,5 | 323 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0 | 20,81 | 72,86 | 4,2 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1 | 0,2 | 4,7 | 41,2 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **780** | **25,0** | **20,4** | **97,51** | **715,66** | **18,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | 60 | 11,7 | 30,44 | 26,8 | 426,9 | 50,18 | 451 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **260** | **17,3** | **35,34** | **34,6** | **529,7** | **50,78** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 1,3 | 2,3 | 14,4 | 15 |  |
|  | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 150 | 3,3 | 5,5 | 19,3 | 140,2 | 8,9 | 137 |
|  | РЫБА , ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 6,8 | 4,5 | 3,2 | 94,0 | 1,5 | 261 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0,1 | 0 | 31,1 | 124,8 | 0 | 401 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **550** | **12,92** | **11,65** | **69,52** | **460,2** | **25,4** |  |
| **Итого за 5 день:** | | | **63,12** | **80,99** | **257,63** | **2118,16** | **98,88** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 6** | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,4 | 6,3 | 35,4 | 228,7 | 0,6 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 19,9 | 115,7 | 0,1 | 415 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 3,6 | 5,7 | 6,2 | 114,3 | 0 | 3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **400** | **13,6** | **14,8** | **61,5** | **458,7** | **0,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 | 4 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **100** | **1,5** | **0,5** | **20,4** | **93,1** | **4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 1,3 | 2,3 | 14,4 | 15 |  |
|  | БОРЩ | 200 | 1,8 | 4,1 | 9,2 | 88,6 | 7,9 | 62 |
|  | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 220 | 13,5 | 17,1 | 37,1 | 386,9 | 17,4 | 308 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0 | 20,81 | 72,86 | 4,2 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1 | 0,2 | 4,7 | 41,2 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **705** | **18,7** | **22,9** | **80,41** | **654,46** | **44,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,4 | 6,0 | 30,6 | 189,1 | 0 | 443 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **9,0** | **10,9** | **38,4** | **291,9** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 200 | 5,1 | 7,5 | 43,9 | 269,7 | 0,9 | 252 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 50 | 0,9 | 2,4 | 6,7 | 52,8 | 0,1 | 369 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 0,6 | 416 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **470** | **11,2** | **13,2** | **75,4** | **505,8** | **1,6** |  |
|  | **Итого за 6 день:** |  | **54,0** | **62,3** | **276,11** | **2003,96** | **51,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 7** | КАША ОВСЯНАЯ (ГЕРКУЛЕС) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 6,7 | 6,9 | 27,5 | 200,4 | 0,6 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,2 | 13,9 | 85,8 | 0,5 | 413 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 155,1 | 0 | 1 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **410** | **11,2** | **17,5** | **50,8** | **441,3** | **1,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,75 | 0 | 17,34 | 60,72 | 3,5 | 418 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,75** | **0** | **17,34** | **60,72** | **3,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 1 | 2,5 | 5,5 | 48,3 | 2,6 | 34 |
|  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2,4 | 4,4 | 14,4 | 113,2 | 5,5 | 82 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5,6 | 3,7 | 35,9 | 199,7 | 0 | 219 |
|  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 63 | 10,3 | 10,1 | 7,3 | 171,4 | 0,5 | 322 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **713** | **20,9** | **21,0** | **92,3** | **691,4** | **8,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177 | 0 | 10.10.12 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **7,0** | **6,6** | **46,5** | **279,8** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,5 | 0 | 1,2 | 7,9 | 1,8 | 70 |
|  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 190 | 11,4 | 15,6 | 22,8 | 292,7 | 7,9 | 264 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | 0 | 11,8 | 49,1 | 1,2 | 412 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **490** | **13,6** | **15,9** | **45,6** | **431,1** | **10,9** |  |
|  | **Итого за 7 день:** |  | **53,45** | **61,0** | **252,54** | **1904,32** | **24,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 8** | КАША "ДРУЖБА" | 180 | 6,0 | 5,8 | 30,6 | 198,8 | 0,6 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 10,7 | 42,6 | 0 | 411 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 3,6 | 5,7 | 6,2 | 114,3 | 0 | 3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **420** | **9,6** | **11,5** | **47,5** | **355,7** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,7 | 0,6 | 24,4 | 111,7 | 4,8 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,7** | **0,6** | **24,4** | **111,7** | **4,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 60 | 0,5 | 0,7 | 1,9 | 11,1 | 4,2 | 71 |
|  | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) | 200 | 3,0 | 4,4 | 13,8 | 113,7 | 9,6 | 78 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,4 | 21,4 | 146,0 | 10,4 | 339 |
|  | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 14,8 | 21,1 | 1,0 | 297,9 | 0,1 | 307 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0,1 | 0 | 26,2 | 107,1 | 1,2 | 396 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **740** | **23,2** | **31,9** | **74,1** | **757,2** | **25,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 60 | 4,7 | 4,3 | 38,1 | 209,7 | 0 | 456 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **260** | **10,3** | **9,2** | **45,9** | **312,5** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 2,7 | 3,6 | 10,8 | 88,1 | 22,7 | 354 |
|  | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 145 | 11,5 | 13,4 | 8,7 | 199,8 | 1,0 | 232 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 19,9 | 115,7 | 0,1 | 415 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 20,7 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **460** | **18,1** | **20,1** | **48,0** | **474,8** | **23,8** |  |
|  | **Итого за 8 день:** |  | **62,9** | **73,3** | **239,9** | **2011,9** | **55,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 9** | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,3 | 5,8 | 36,3 | 227,2 | 0,6 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 19,9 | 115,7 | 0,1 | 415 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 155,1 | 0 | 1 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **410** | **11,9** | **17,0** | **65,6** | **498,0** | **0,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,7 | 0,6 | 24,4 | 111,7 | 4,8 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,7** | **0,6** | **24,4** | **111,7** | **4,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1,7 | 3,0 | 3,6 | 48,7 | 2,3 | 10 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 5,4 | 3,1 | 19,8 | 136,5 | 3,1 | 89 |
|  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 3,5 | 4,1 | 14,3 | 109,0 | 29,6 | 354 |
|  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 120 | 11,5 | 9,5 | 10,9 | 189,9 | 0,3 | 268 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **835** | **23,7** | **20,0** | **77,8** | **642,9** | **35,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | 60 | 11,7 | 30,44 | 26,8 | 426,9 | 50,18 | 451 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **260** | **17,3** | **35,34** | **34,6** | **529,7** | **50,78** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 9,8 | 7 |  |
|  | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 9,4 | 11,8 | 4,9 | 205,1 | 0,1 | 306 |
|  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,36 | 8,46 | 14,92 | 151,72 | 10,05 | 360 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0 | 0 | 24,7 | 98,6 | 0 | 398 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 20,7 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **575** | **14,66** | **20,66** | **54,92** | **536,42** | **17,15** |  |
|  | **Итого за 9 день:** |  | **69,26** | **93,60** | **257,32** | **2318,72** | **108,73** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 10** | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5,2 | 4,5 | 17,6 | 131,2 | 0,6 | 100 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 10,7 | 42,6 | 0 | 411 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 3,6 | 5,7 | 6,2 | 114,3 | 0 | 3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **420** | **8,8** | **10,2** | **34,5** | **288,1** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 100 | 1,5 | 0,5 | 20,4 | 93,1 | 4 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **100** | **1,5** | **0,5** | **20,4** | **93,1** | **4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 60 | 0,5 | 0,7 | 1,9 | 11,1 | 4,2 | 71 |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,1 | 4,2 | 11,9 | 101,1 | 7,7 | 63 |
|  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,5 | 5,3 | 28,8 | 177,5 | 14,6 | 136 |
|  | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 9,4 | 11,6 | 4,9 | 203,4 | 0,1 | 306 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0 | 20,81 | 72,86 | 4,2 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 30,9 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ" | 50 | 8,8 | 3,4 | 22,6 | 125,8 | 2,8 | 448 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **14,4** | **8,3** | **30,4** | **228,6** | **3,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 0,1 | 11,3 | 52,0 | 1,9 | 42 |
|  | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 3,9 | 6,6 | 29,3 | 190,5 | 0 | 243 |
|  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 2,8 | 3,3 | 21,5 | 127,3 | 0,2 |  |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,2 | 13,9 | 85,8 | 0,5 | 413 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,8 | 0,2 | 6,3 | 50,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 20,7 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **555** | **11,7** | **12,5** | **84,6** | **526,8** | **2,6** |  |
|  | **Итого за 10 день:** |  | **54,4** | **53,6** | **248,01** | **1783,96** | **41,4** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | | **590,7** | **675,7** | **2536,2** | **19788,7** | **538,6** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | | **59,07** | **67,57** | **253,62** | **1978,87** | **53,86** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | | **12,0** | **30,73** | **57,33** |  |  |  |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | | | **II Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |  | | |
|  |  |
| 3-7 лет | **411** | | | | **116** | **739** | **253** | **517** |
|  | |  |  |