

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (1- 3, –3- 7лет) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
------------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	208 ⁷	4,17
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17	102	0,35	252 ⁷	11.13
	<i>Итого:</i>		10,83	13,36	49,03	363,8	6,56		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ₂	1.2
	Щи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	56 ₁	2.4
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304 ²	7.9
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		24,42	25,22	87,64	662,34	25,11		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		8,22	8,4	37	256,8	1,26		
Ужин	Сырники с морковью	150	19	17,5	30,75	367,5	0,88	233 ⁷	6.12
	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	26 ₃	1.23
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248 ¹	11.7
	<i>Итого:</i>		20,75	19,4	48,57	508,8	5,8	208 ⁷	
<i>Итого за I день:</i>			65,29	66,45	240,47	1863,06	45,53		

II день: вторник	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад «Октябрьский»
------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46	96 ¹	4,7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	248 ¹	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		13,99	14,64	52,1	412	2,85		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	38 ¹	2.6
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310 ²	7.7
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 ¹	3.4
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 ²	10.1
	<i>Итого :</i>		19,66	26,88	70,63	619,3	16,76		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9	21 ³	1.16
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255 ²	8.1
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228 ²	12.3
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206 ¹	3.1
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	261 ¹	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 ²	10.1

Итого:			18,04	15,14	53,62	421,8	33,87		
Итого за II день			60,47	62,14	222,09	1712,3	60,05		

III день: среда	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>							
-----------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		15,02	27,55	34,78	435,44	1,19		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.2
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	б/н	2.14
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,97	252 ¹	7.2
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	168 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,83	23,36	89,35	697,92	25,47		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		8,04	6,3	27,66	199,7	0,54		
Ужин	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,02	5,36	27,70	213,0	0,12	454 ²	10.13
	Рагу из овощей	200	3,24	5,39	31,45	221,3	11,06	137 ²	3.6

	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 2	10.1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 1	11.6
	<i>Итого:</i>		12,91	13,28	78,96	552,1	12,37		
<i>Итого за III день:</i>			53,7	70,49	2348,93	1961,16	43,17		

IV день: Четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88 2	4.10
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 1	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 7	10.3
	<i>Итого:</i>		14,94	16,04	52,71	444,25	3,34		
2 завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	33,87	142,7	4,0	3857	1.17
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 4	1.20
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	27 1	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291 2	7.16
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354 2	12.2
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	376 2	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 2	10.1
	<i>Итого:</i>		17,89	23,73	90,8	636,94	34,47		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 1	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 2	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин:	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 3	1.19
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54	117 2	6.8

	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 ²	12.4
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261 ¹	11.6a
	<i>Итого:</i>		20,7	20,28	35,77	417	17,97		
<i>Итого за IV день:</i>			61,99	65,39	238,91	1822,49	61,04		

0

V день: Пятница	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
-----------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 ₁	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 ₂	6.1
	<i>Итого</i>		12,09	18,03	60,05	429,44	3,18		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 ₂	1.24
	Суп харчо	250	5,01	5,34	21,46	154	9,07	101 ⁵	2.2
	Котлета говяжья	70	11,92	8,8	11,64	173	-	161 ¹	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	5,08	4,1	14,5	122,4	21,69	84 ₇	3.10
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		25,27	24,9	97,69	725,71	37,08		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		

Ужин:	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61	449 ²	10.9
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	263 ¹	11.4a
	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
	<i>Итого :</i>		13,24	11,24	83,17	481,8	1,81		
Итого за V день:			59,61	59,18	285,26	1891,87	49,41		

0

VI день: понедельник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
-------------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	207 ⁷	4.16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		10,78	9,29	66,42	393,6	0,22		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ₂	1.2
	Суп уха со сметаной	250	8,6	8,4	14,3	167	9,11	41 ¹	2.8
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 ¹	7.4
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 ¹	3.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,97	27,54	74,83	647,96	16,06		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1

	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 з	1.19
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306	0,23	128 ¹	6.6
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 ¹	11.7
	<i>Итого:</i>		22,44	17,7	47,02	447,8	16,58		
Итого за VI день:			67,15	59,47	232,21	1746,96	37,72		

0	VII день: вторник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
---	----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	-	168 ²	4.13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 з	10.3
	<i>Итого:</i>		14,12	14,96	56,88	437,25	1,36		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 з	1.5
	Суп молочный с овощами	250	5,65	5,43	16,43	137	9,6	97 з	2.15
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	82 з	7.19
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317 ²	4.1
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 з	10.1
	<i>Итого:</i>		24,1	16,01	88,84	587,32	38,35		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		6,22	13,3	26,36	246,2	0,54		

Ужин :	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26	249 ²	8.2
	Картофель отварной	155	2,65	4,17	24,08	146	21,98	125 ⁷	3.7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,5	12,09	62,27	415,04	41,74		
Итого за VII день:			62,66	56,9	253,97	1761,38	88,47		

0

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		15,02	17,55	35,82	435,44	1,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Суп картофельный с клецками	250	4,6	5,68	15,27	119,34	4,28	37 ¹	2.3
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 ¹	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95	191 ¹	4.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1

	<i>Итого:</i>		19,66	26,17	86,07	641,1	31,6		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251 ¹	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	9.5
	<i>Итого:</i>		8,04	7,56	27,3	213,9	1,26		
Ужин	Винегрет	200	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	45 ₂	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 ₁	1.15
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
Итого:			8,06	20,37	47,58	474,2	22,59		
<i>Итого за VIII день:</i>			51,73	71,72	215	1835,96	63,65		

0		
IX день: Четверг	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>

0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	193	1,95	98 ₁	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 ²	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ₂	6.1
	<i>Итого:</i>		10,53	15,94	56,94	434,44	2,83		
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35 ₂	1.3
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	12	77 ₂	2.16

	Запеканка капустная с мясом	200	16,8	16,55	23,95	306	9,47	78 2	7.21
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 1	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 2	10.1
	<i>Итого:</i>		22,3	22,98	86,77	627			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 1	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 2	10.1
			8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 2	1.5
	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28	230 2	6.9
	Соус сметанный сладкий	50	0,70	2,04	2,93	37,0	0	354 2	12.3
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19	261 1	11.6a
	<i>Итого:</i>		25,08	20,45	43,8	413,73			
Итого IX за день:			70	67,97	230,91	1794,02	46,31		

Х день: Пятница	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
-----------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	6,2	7,73	27,71	201	1,95	168 2	4.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 2	11.7
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 2	6.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 2	10.1
	<i>Итого:</i>		9,15	14,86	58,25	395,44	4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 7	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 1	1.1
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	39 1	2.1

	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	139 ⁵	8.5
	Картофель отварной	155	1,94	3,62	22,86	143,7	14,25	125 ⁷	3.7
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		24,57	20,52	142,72	684,5	33,88		
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	4,2	4,8	5,4	84	1,05	251 ¹	6.4
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458 ²	10.7
	<i>Итого:</i>		8,02	7,35	43,2	274	1,32		
Ужин	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 ₇	1.14
	Омлет с морковью	105	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96	115 ²	5.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		15,98	21,62	61,16	504,45	3,15		
<i>Итого за X день:</i>			58,67	64,42	323,56	1929,71	49,06		

XI день: Понедельник	Неделя : третья	3-7 лет	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
---------------------------------	------------------------	----------------	---

0[illegible]

Обед	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,41	12	15	к/к	1.25
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81	36 ¹	2.5
	Суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	320 ²	7.22
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	206 ¹	3.1
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого :</i>		21,31	22,9	82,34	623	37,16		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин	Рагу из овощей	200	2,4	17,36	18,26	242	11,06	137 ²	3.6
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	261 ¹	10.6
	Какао с молоком без сахара	180	1,2	1,3	3,4	47	0,99	417 ⁵	11.6a
	<i>Итого:</i>		8,9	23,41	51,16	472,3	12,31		
<i>Итого за XII день</i>			54,9	73,19	252,97	1885,75	57,87		

0

XIII день: Среда	Неделя : третья	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	6 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	1 ²	6.1
	<i>Итого</i>		13,36	16,44	34,42	434,44	1,4		

2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	34 ¹	2.7
	Жаркое по-домашнему	200	7,3	5,3	14,66	227,3	8,1	153 ¹	7.13
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13,29	17,21	67,86	560,42	27,05		
Полдник	Йогурт 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	б/н	9.1
	<i>Итого:</i>		7,32	7,2	28,86	258,8	0,54		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112	3,02	256 ⁶	8.9
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228 ²	12.1
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	-	315 ²	4.2
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	248 ¹	11.4
	<i>Итого:</i>		17,32	15,96	66,86	495,44	22,91		
Итого за XIII день:			52,24	56,88	220,86	1820,42	58,7		

0

XIV день: Четверг	Неделя : третья	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
----------------------	-----------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92	171 ²	4.19
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 ¹	11.7

	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 ₅	10.3
	<i>Итого:</i>		14,32	17,41	58,69	448	3,28		
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	368 ²	11.1
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 ₄	1.20
	Суп лапша с курицей	250	9,04	7,34	13,94	159,6	-	86 ₂	2.17
	Рагу овощное	200	3,24	7,36	18,26	242	5,2	621 ⁶	7.17
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		16,06	18,86	74,82	605,36	25,07		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин:	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 ₂	1.5
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	333	2,07	240 ²	6.10
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 ²	8.2
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	<i>Итого:</i>		24,55	22,51	53,31	478,38	6,14		
<i>Итого за XIV день:</i>			63,71	64,44	230,22	1797,94	47,75		

0

XV день: Пятница	Неделя : третья	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>							
---------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
------------	--------------------	--------------	----------------------	--------------------------------	-----------	-------------	------------------------------------

			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-	173 ⁵	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395 ²	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ₂	6.1
	<i>Итого</i>		12,1	13,84	74,35	433,44	1,25		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Икра свекольная	60	1,22	4,49	5,32	64,64	8,34	54 ₇	1.27
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33 ₁	2.10
	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255 ²	8.1
	Овощи в молочном соусе	240	6,77	5,47	19,34	163,2	28,91	84 ₇	3.8
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		24,84	21	97,71	669,84	41,91		
Полдник	Кисломолочный продукт «Бифидок»	180	5,04	5,76	6,48	100,8	1,26	251 ¹	6.4
	Лепешка сметанная	80	6,2	8,13	40,26	261,3	-	211 ³	10.16
	<i>Итого :</i>		11,26	13,89	46,74	362,1	1,26		
Ужин:	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 ₇	1.14
	Картофель запеченный в сметан. соусе	200	4,82	8,14	26,02	196	5,78	151 ⁷	3.3
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	248 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		9,7	21,42	57,74	425,62	4,83		
Итого за XV день:			58,85	7,22	294,77	1962,32	56,05		

XVI день: Понедельник		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад «Октябрьский»						
0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	208 ⁷	4.17
	Кофейный напиток с молоком сгущен	180	2	2,3	17	102	0,35	252 ¹	11.13
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 ₂	10.2
	Итого:		12,41	14,89	59	425	0,8		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 ₁	1.1
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04	3,24	15,28	114,57	16,31	45 ₇	2.19
	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	151 ¹	7.12
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ₂	10.1
	Итого:		25,23	17,36	88,64	612,57	41,22		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Пряники	40	2,6	3	28,8	152,6	-	б/н	9.4
	Итого:		7,82	7,5	36	242,6	1,26		
Ужин	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,05	6,96	51,8	2,88	26 ₃	1.23
	Запеканка творожно-морковная	150	17	15	22,8	300	2,13	240 ²	6.11
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 ²	12.3
	Какао с молоком без сахара	180	1	1,3	1,04	42,24	1,2	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	Итого:		22,09	18,82	52,29	522,64	6,21		

Итого за XVI день:			68,5	58,64	254,16	1874,13	56,29		

0

XVII день: Вторник	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
-----------------------	--------------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 ¹	4.8
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	261 ²	11.11
	Бутерброд с сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		14,26	18,19	56,11	423	3,31		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 ²	1.5
	Суп молочный с рисом	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43 ¹	2.13
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4	321 ²	7.18
	Овощное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	322 ²	3.1
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		26,82	18,93	83,26	617,6	30,12		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин :	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 ²	1.24

	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	11,2	10,1	28,5	237	1,34	151 ¹	8.11
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	392 ¹	11.3
Итого:			11,8	16,1	45,44	356,71	5,97		
Итого за XVII день:			61,66	58,7	230,55	1656,51	46,42		

0

XVIII день: Среда	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
----------------------	--------------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		15,02	17,55	35,78	435,44	1,04		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9	21 ³	1.16
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	250	2,8	3,2	10,02	74,5	31,24	40 ²	2.21
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 ¹	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95	315 ²	4.4
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,29	22,75	87,03	630,5	65,49		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1

	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин	Сельдь малосоленая	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 ₁	1.15
	Салат из картофеля и зелѐным горошком, яйцом «Зимний»	200	9	10,4	14	232	55,6	25 ₃	1.17
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	<i>Итого:</i>		14,3	16,9	26,89	391	56,63		
<i>Итого за XVIII день:</i>			55,57	62,14	194	1716,14	75,88		
XIX день: Четверг		Неделя : четвертая	Наименование учреждения: <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>						

0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	4,08	33,38	193	1,95	98 ₁	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.12
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ₂	6.1
	<i>Итого:</i>		12,18	13,6	66,3	435,44	3,18		
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	1,88	3,8	2,85	53,12	3,28	35 ₂	1.3
	Бульон с яйцом , гренками	250	5,47	2,55	12,93	75,9	0,47	35 ₆	2.20
	Суфле куриное с рисом	70	11,8	11,6	3,2	164	-	311 ²	7.6
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 ¹	3.4
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		25,25	23,93	69,03	577,82	6,11		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1

	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	38 ²	1.10
	Крупеник с творогом	200	17,0	15,0	22,8	300	2,13	377 ²	6.13
	Сметанный соус	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019	354 ₂	12.3
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19	261 ²	11.6a
	<i>Итого:</i>		20,09	18,44	32,74	385,59	7,09		
Итого XIX за день:			66,3	61,63	211,47	1738,05	39,21		

0

XX день: Пятница	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Детский сад «Октябрьский»</u>
---------------------	--------------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-	173 ⁵	4.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 ²	10.2
	<i>Итого:</i>		10,5	12,12	68,72	377	1,19		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.1
	Суп «Полевой»	250	8,54	9	21,8	202	8,2	79 ²	2.10
	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	13,6	8,3	13,9	184,3	-	23 ²	8.8
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ⁷	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		25,93	21,47	78,1	593,96	14,3		

Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-	461 ₇	10.15
	<i>Итого:</i>		10,12	10,59	41,34	300,7	1,26		
Ужин	Запеканка овощная	200	6	11	24,7	203	1,3	82 ₇	3.8
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019	354 ²	12.2
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ₂	10.1
	<i>Итого:</i>		9,55	15,45	41,99	331,05	2,49		
Итого за XX день:			57	59,63	248,38	1674,03	26,04		

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ
В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 20 ДНЕЙ
Питание детей (1- 3, –3- 7лет) (12-часовой режим пребывания)

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	65,29	66,45	240,47	1863,06
2	57,86	59,81	222,91	1682,3
3	53,7	70,49	2348,93	1961,16
4	61,99	65,39	238,91	1822,49
5	59,61	59,18	285,26	1891,87
6	63,15	59,47	232,21	1746,96
7	62,66	56,9	253,97	1761,38
8	51,73	71,72	215	1835,96
9	70	67,97	230,91	1794,02
10	58,67	64,42	323,56	1929,71
11	63,95	62,08	235,18	1835,29
12	52,14	70,28	242,97	1831,5

13	52,24	56,88	220,86	1820,42
14	62,26	63,41	231,91	1810,94
15	58,85	7,22	294,77	1962,32
16	68,5	58,64	254,16	1874,13
17	61,66	58,7	230,55	1756,51
18	55,57	62,14	194	1716,14
19	64,9	61,4	230,82	1738,05
20	57	59,63	248,38	1674,03
Итого:	1165,45	1209,81	5182,3	35722,6
<i>Среднее значение за период (20 дней)</i>	58,2	60,49	259,1	1786,13
Норма (среднее значение)	54	60	261	1800
Выполнение в % соотношении	107	100,1	99,3	99,2
Отклонения от нормы	+ 7%	+0,1%	- 0,7%	-0,8%

* Согласно приложению №10 к СанПин 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения +/- 10%

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад «Октябрьский»
Усенова Е.И.
«14» августа 2023 года



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации питания детей.

МДОУ «Детский сад «Октябрьский»