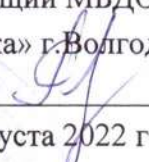


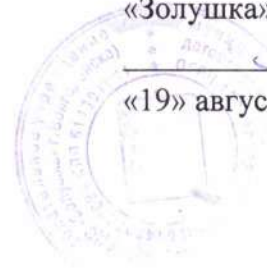
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС

«Золушка» г.Волгодонска


О.В.Руппенталь

«19» августа 2022 года



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1,5-3 ЛЕТ/ 3-7 ЛЕТ
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ
В МБДОУ ДС «ЗОЛУШКА» Г.ВОЛГОДОНСКА

Пояснительная записка

Меню приготавливаемых блюд горячего питания для обеспечения питанием детей в МБДОУ ДС «Золушка» г.Волгодонска составлено с использованием следующих технических нормативов:

1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Доц.Коровка Л.С., доц.Добросердова И.И., доц.Мошенцова Л.П., проф.,академик РАЕН Перевалов А.Я., проф.Новоселов В.Г. и др., 5-е издание переработанное и дополненное,2008г.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л.Марчука 1994г.*

3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.**

4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я.Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л. С. и др., 7-е издание с дополнениями,2013г. Уральский региональный центр питания, 2013г.***

5.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.****

6.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Методические указания г.Москвы. «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» Управление Роспотребнадзора по городу Москве, 2007 год. Автор Конь И.Я. (ГУ питания РАМН)*****

7. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2007.- 276 с.

Меню приготавливаемых блюд горячего питания для обеспечения питанием детей в МБДОУ ДС «Золушка» г.Волгодонска составлено с учетом рекомендаций действующих нормативов:

1.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 N 32 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

2.Санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 N 28.

3.МР 2.3.6.0233-21. 2.3.6. Предприятия общественного питания. Методические рекомендации к организации общественного питания населения, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 02.03.2021.

Режим питания:

Время приема пищи	Приемы пищи
8.00 - 9.00	завтрак
10.00-11.00	второй завтрак
11.30-13.00	обед
15.10-16.10	уплотненный полдник

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДС
 "Золушка" г.Волгодонска
 О.В.Руппенталь
 "19 " августа 2022 года

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 лет / 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Понедельник, 1 неделя													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.0	2.1	0.0	18.7	5	0.0	2.1	0.0	18.7	6**	1
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3.7	4.5	14.0	111.4	180	4.5	5.5	16.8	133.7	29	33
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Чай с молоком	150	2.1	1.9	10.0	65.4	180	2.5	2.3	11.9	78.5	183	84
Итого за завтрак		335	8.2	8.8	38.4	266.0	405	10.1	10.2	48.0	324.9		
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2.8	3.2	4.1	56.2	130	3.6	4.1	5.3	73.1	174	79
	Печенье сахарное	20	1.5	2.0	14.9	83.4	20	1.5	2.0	14.9	83.4	42***	90
Итого за второй завтрак		120	4.3	5.1	19.0	139.6	150	5.1	6.1	20.2	156.5		
Обед	Салат витаминный	30	0.3	3.0	3.5	42.6	50	0.6	5.1	5.8	71.0	2	5
	Суп картофельный с горохом	150	1.4	2.3	8.2	59.3	180	1.7	2.8	9.8	71.1	24	20
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.4	4.0	33.0	191.8	130	7.6	4.7	39.0	226.6	127	55
	Биточки из мяса с соусом томатным	85	11.0	10.7	5.3	158.2	110	14.7	14.3	7.0	215.5	113	49
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	ТК93	93
	Компот из свежих яблок	150	0.1	-	11.2	45.5	180	0.1	-	13.5	54.6	167	77
Итого за обед		565	22.4	20.6	76.2	577.7	690	27.8	27.4	90.2	719.2		
Уплотненный полдник	Рагу из овощей с кабачками	134	3.2	7.4	19.2	155.7	154	3.6	8.5	22.2	179.7	55	68
	Рыба (филе) отварная (минтай) с соусом белым основным	100	4.3	0.5	0.4	57.3	110	5.0	0.6	0.5	65.6	95	42
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Чай с лимоном	150	0.1	0.0	11.4	46.2	180	0.1	0.0	13.8	55.4	181	83
Итого за уплотненный полдник		414	9.903	8.191	45.55	329.755	484	11.803	9.49	55.779	394.74		
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1434	44.8	42.7	179.1	1313.1	1729	54.846	53.236	214.177	1595.435		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Вторник, 1 неделя													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.0	2.1	0.0	18.7	5	0.0	2.1	0.0	18.7	6**	1
	Каша овсянная из Геркулеса жидкая	150	4.6	6.5	18.7	151.7	180	5.6	7.8	22.4	182.1	65	29
	Яйцо вареное	20	2.6	2.3	0.2	31.5	20	2.6	2.3	0.2	31.5	10***	35
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	TK92	92
	Какао с молоком	150	2.8	2.9	19.5	115.4	180	3.4	3.5	23.4	138.5	171	78
Итого за завтрак		355	12.4	14.1	52.8	387.9	425	14.7	16.1	65.3	464.8		
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (ряженка)	100	2.8	3.2	4.1	56.2	100	2.8	3.2	4.1	56.2	174	79
	Печенье сахарное	20	1.5	2.0	14.9	83.4	20	1.5	2.0	14.9	83.4	42***	90
Итого за второй завтрак		120	4.3	5.1	19.0	139.6	120	4.3	5.1	19.0	139.6		
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0.3	0.1	1.2	6.0	50	0.5	0.1	2.0	10.1	11	9
	Суп картофельный с крупой (рис)	150	2.2	2.3	13.9	86.4	180	2.7	2.8	16.6	103.7	136*	22
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	3.9	25.9	154.8	130	4.8	4.6	30.6	183.0	134	59
	Мясо тушенное	80	5.9	4.0	1.3	79.9	80	5.9	4.0	1.3	79.9	390*	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	TK93	93
Компот из чернослива	150	0.3	-	17.0	69.0	180	0.3	-	20.4	82.8	166	76	
Итого за обед		560.0	15.7	10.8	74.3	476.5	660	17.2	12.0	86.0	539.7		
Уплотненный полдник	Сырники из творога с соусом молочным (сладким)	150	21.8	4.2	35.7	267.5	200	27.1	5.2	44.7	334.3	88	38
	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1.5	0.5	8.0	95.0	100	1.5	0.5	8.0	95.0	368**	94
	Чай с молоком	150	2.1	1.9	10.0	65.4	180	2.5	2.3	11.9	78.5	183	84
Итого за уплотненный полдник		400	25.4	6.6	53.7	427.9	480	31.1	8.0	64.6	507.9		
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1435	57.8	36.6	199.8	1431.9	1685	67.3	41.3	234.8	1652.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Среда, 1 неделя													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.0	2.1	0.0	18.7	5	0.0	2.1	0.0	18.7	6**	1
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3.7	4.8	23.8	153.4	180	4.5	5.8	28.7	184.9	67	31
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	TK92	92
	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	2.4	14.8	89.0	180	2.5	2.9	17.7	106.8	176	80
Итого за завтрак		335	8.2	9.6	53.1	331.6	405	10.2	11.2	65.8	404.4		
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (кефир)	130	3.6	4.1	5.3	73.1	130	3.6	4.1	5.3	73.1	174	79
	Вафли с прослойкой	30	0.8	1.0	23.2	105.0	30	0.8	1.0	23.2	105.0	40***	89
Итого за второй завтрак		160	4.48	5.137	28.477	178.138	160	4.48	5.137	28.477	178.138		
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	40	0.4	4.0	1.5	44.1	50	0.5	5.1	1.9	55.1	12	12
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.1	4.0	6.5	66.7	180	1.4	4.8	7.8	80.0	17	17
	Жаркое по-домашнему	160	17.63	14.53	20.57	285.11	190	21.16	16.41	24.43	338.56	106	46
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	TK93	93
	Компот из изюма	150	0.3	-	17.0	69.0	180	0.3	-	20.4	82.8	166	76
Итого за обед		540	22.5	23.1	60.7	545.2	640	26.4	26.8	69.6	636.8		
Полдник													
Полдник	Капуста тушенная	130	3.4	4.2	17.5	113.3	150	3.9	4.8	20.2	130.7	138	64
	Тефтели рыбные	60	6.1	4.6	7.8	103.6	80	8.2	6.2	10.5	138.2	99*	45
	Соус томатный	20	0.1	0.7	1.0	11.2	20	0.1	0.7	1.0	11.2	160	73
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	TK92	92
	Булочка ванильная	50	7.3	3.6	19.2	179.3	50	7.3	3.6	19.2	179.3	193	86
	Сок фруктовый	150	0.8	-	13.7	57.0	180	0.9	-	16.4	68.4	TK82	82
Итого за уплотненный полдник		420	20.1	13.5	73.7	535.0	520	23.6	15.7	86.5	621.9		
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1455	55.3	51.3	215.9	1590.0	1725	64.7	58.8	250.3	1841.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Четверг, 1 неделя													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.0	2.1	0.0	18.7	5	0.0	2.1	0.0	18.7	6**	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3.0	0.0	36.0	10	2.3	3.0	0.0	36.0	7**	2
	Каша молочная ячневая вязкая	150	5.3	4.9	28.9	180.2	180	6.3	5.8	34.6	216.3	68	32
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	40	5.1	4.6	0.3	63.0	10***	35
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	TK92	92
	Чай с сахаром	150	0.9	0.3	13.5	59.7	180	1.1	0.4	16.2	71.6	184	85
Итого за завтрак		385	16.0	15.1	57.2	428.1	455	18.0	16.2	70.4	499.6		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2.8	3.2	4.7	58.7	100	2.8	3.2	4.7	58.7	178	81
	Пряники	30	1.4	0.8	23.3	100.7	30	1.4	0.8	23.3	100.7	41***	91
Итого за второй завтрак		130	4.2	4.0	28.0	159.4	130	4.2	4.0	28.0	159.4		
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0.3	4.0	1.2	41.4	50	0.36	5.0	1.5	51.8	11	9
	Суп картофельный с клецками	150	2.0	2.7	11.5	82.9	180	2.4	3.2	13.7	99.5	37****	21
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.4	4.0	33.0	191.8	130	7.6	4.7	39.0	226.6	127	55
	Кнели из кур с рисом с томатным соусом	70	9.1	10.4	4.2	146.5	85	10.9	12.3	5.0	174.5	121	52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	TK93	93
	Компот из сушеных яблок	150	0.3	-	17.0	69.0	180	0.3	-	20.4	82.8	166	76
Итого за обед		560	21.2	21.6	82.0	612.0	665	24.7	25.8	94.7	715.6		
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный с яблоком, с соусом молочным (сладким)	150	18.2	6.2	29.8	248.1	200	24.3	8.3	39.8	330.8	87	37
	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100	1.5	0.5	8.0	95.0	100	1.5	0.5	8.0	95.0	368**	94
	Какао с молоком	150	2.8	2.9	19.5	115.4	180	3.4	3.5	23.4	138.5	171	78
Итого за уплотненный полдник		400	22.5	9.7	57.3	458.6	480	29.2	12.3	71.1	564.3		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1475	63.9	50.4	224.4	1658.0	1730	76.1	58.4	264.3	1939.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Пятница, 1 неделя													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.0	2.1	0.0	18.7	5	0.0	2.1	0.0	18.7	6**	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3.0	0.0	36.0	10	2.3	3.0	0.0	36.0	7**	2
	Омлет натуральный	130	11.6	18.1	3.1	221.3	130	11.6	18.1	3.1	221.3	75*	34
	Салат из свежих помидоров	30	0.3	3.0	1.4	34.3	50	0.5	5.1	2.3	57.0	13	13
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Какао с молоком	150	2.8	2.9	19.5	115.4	180	3.4	3.5	23.4	138.5	171	78
Итого за завтрак		355.0	19.5	29.4	38.4	496.2	415.0	21.0	32.1	48.0	565.5		
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2.8	3.2	4.1	56.2	100	2.8	3.2	4.1	56.2	174*	79
	Печенье сахарное	20	1.5	2.0	14.9	83.4	20	1.5	2.0	14.9	83.4	42***	90
Итого за второй завтрак		120	4.3	5.1	19.0	139.6	120	4.3	5.1	19.0	139.6		
	Огурец свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.4	50	0.4	0.1	1.0	5.6	Т 24*	10
	Суп-лапша домашняя	150	1.5	2.9	8.3	65.6	180	1.8	3.5	11.1	78.8	31	25
	Картофель отварной	130	2.7	6.1	23.6	158.3	150	3.1	7.0	27.2	182.5	142	
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	3.7	0.4	0.4	49.1	140	4.3	0.5	0.4	57.3	98	43
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	ТК93	93
	Компот из свежих яблок	150	0.1	-	11.2	45.5	180	0.1	-	13.5	54.6	167	76
Итого за обед		620	11.3	10.0	59.2	402.3	740	12.8	11.7	68.3	459.1		
Уплотненный полдник	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	30	0.5	4.1	2.8	48.4	50	0.8	6.1	4.2	72.7	3	6
	Плов из отварной курицы	165	29.2	35.6	32.2	586.2	180	31.8	38.8	35.1	639.5	124	54
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	100	0.4	0.4	9.8	44.0	368**	94
	Сок фруктовый	150	0.8	-	13.7	57.0	150	0.8	-	13.7	57.0	ТК82	82
Итого за уплотненный полдник		475	33.3	40.3	73.0	806.2	520	37.0	45.7	82.1	907.2		
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1570	68.3	84.9	189.5	1844.3	1795	75.1	94.6	217.4	2071.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Понедельник, 2 неделя													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.0	2.1	0.0	18.7	5	0.0	2.1	0.0	18.7	6**	1
	Каша манная молочная вязкая	150	4.8	5.1	28.4	179.2	180	5.8	6.2	33.3	215.1	60	27
	Яйцо вареное	20	2.6	2.3	0.2	31.5	20	2.6	2.3	0.2	31.5	10***	35
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Чай с сахаром	150	0.9	0.3	13.5	59.7	180	1.1	0.4	16.2	71.6	184	85
Итого за завтрак		355	10.6	10.1	56.6	359.6	425	12.6	11.3	68.9	431.0		
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (кефир)	100	2.8	3.2	4.1	56.2	100	2.8	3.2	4.1	56.2	174	79
	Вафли с прослойкой	30	0.8	1.0	23.2	105.0	30	0.8	1.0	23.2	105.0	40***	89
Итого за второй завтрак		130	3.6	4.1	27.2	161.2	130	3.6	4.1	27.2	161.2		
Обед	Салат витаминный	30	0.3	3.0	3.5	42.6	50	0.6	5.1	5.8	71.0	2	5
	Суп картофельный с горохом	150	1.4	2.3	8.2	59.3	180	1.7	2.8	9.8	71.1	24	20
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	3.9	25.9	154.8	130	4.8	4.6	30.6	183.0	134*	59
	Тефтели с рисом («ежики») с соусом	85	7.8	11.5	8.0	166.7	100	9.2	13.5	9.4	196.1	118	51
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	ТК93	93
Компот из чернослива	150	0.3	-	17.0	69.0	180	0.3	-	20.4	82.8	166	76	
Итого за обед		565	17.0	21.3	77.6	572.8	680	19.6	26.5	91.1	684.4		
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	2.3	4.4	17.1	117.7	130	2.8	5.3	20.2	139.1	142	66
	Суфле рыбное (минтай)	60	9.6	2.9	1.5	70.8	80	12.8	3.9	2.1	94.4	19***	44
	Соус белый основной	30	0.8	1.3	1.3	19.7	30	0.8	1.3	1.3	19.7	537	70
	Икра кабачковая	50	0.8	0.8	4.1	27.0	60	0.9	1.0	4.9	32.4	74*	61
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Сдоба обыкновенная	50	3.9	3.1	29.4	160.8	50	3.9	3.1	32.0	160.8	200	87
Чай с лимоном	150	0.1	0.0	11.4	46.2	180	0.1	0.0	13.8	55.4	181	83	
Итого за уплотненный полдник		480	19.9	12.9	79.4	512.7	570	24.4	14.9	93.5	595.8		
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		1530	51.1	48.4	240.8	1606.3	1805	60.2	56.9	280.8	1872.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Вторник, 2 неделя													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.02	2.06	0.02	18.7	5	0.02	2.06	0.02	18.7	6**	1
	Омлет натуральный	130	11.6	18.1	3.1	221.3	130	11.6	18.1	3.1	221.3	75*	34
	Огурец свежий	30	0.3	0.2	0.7	6.2	50	0.4	0.1	1.0	5.6	T 24	10
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	TK92	92
	Какао с молоком	150	2.8	2.9	19.5	115.4	180	3.4	3.5	23.4	138.5	171	78
Итого за завтрак		345	17.2	23.6	37.7	432.2	405	42.8	24.2	46.7	478.1		
Второй	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2.8	3.2	4.1	56.2	100	2.8	3.2	4.1	56.2	174	79
Итого за второй завтрак		100	2.8	3.2	4.1	56.2	100	2.8	3.2	4.1	56.2		
Обед	Помидор свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.2	50	0.4	0.0	1.0	5.4	T24*	14
	Суп картофельный с крупой (рис)	150	2.2	2.3	13.9	86.4	180	2.7	2.8	16.6	103.7	136*	22
	Запеканка картофельная с печенью	150	11.4	5.5	17.8	223.2	160	12.2	5.8	19.0	238.0	95*****	47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	TK93	93
	Компот из сушеных яблок	150	0.3	-	17.0	69.0	180	0.3	-	20.4	82.8	166	76
Итого за обед		520	17.2	8.4	64.4	462.2	610	18.6	9.2	72.1	510.3		
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный с изюмом, с соусом молочным (сладким)	150	18.2	6.2	29.8	248.1	200	24.3	8.3	39.8	330.8	87	37
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	100	0.4	0.4	9.8	44.0	368**	94
	Чай с молоком	150	2.1	1.9	10.0	65.4	180	2.5	2.3	11.9	78.5	183	84
Итого за уплотненный полдник		400	20.7	8.5	49.6	357.5	480	27.2	11.0	61.5	453.3		
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		1365	57.8	43.7	155.7	1308.2	1595	91.3	47.5	184.4	1498.0		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Среда, 2 недели													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.0	2.1	0.0	18.7	5	0.0	2.1	0.0	18.7	6**	1
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5.4	5.9	25.8	178.5	180	6.5	7.1	31.0	214.2	63	28
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Чай с лимоном	150	0.1	0.0	11.4	46.2	180	0.1	0.0	13.8	55.4	181*	83
Итого за завтрак		335	7.9	8.3	51.7	313.9	405	9.8	9.5	64.1	382.3		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2.8	3.2	4.7	58.7	100	2.8	3.2	4.7	58.7	178	81
	Печенье сахарное	20	1.5	2.0	14.9	83.4	20	1.5	2.0	14.9	83.4	42***	90
Итого за второй завтрак		120	4.3	5.2	19.6	142.1	120	4.3	5.2	19.6	142.1		
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	40	0.4	4	1.5	44.1	50	0.5	5.1	1.9	55.1	12	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.3	3.8	6.4	64.7	180	1.5	4.6	7.7	77.6	36	26
	Рис припущенный	110	2.7	4.0	27.7	157.7	130	3.2	4.7	32.7	186.4	133	58
	Биточки из мяса с томатным соусом	85	11.4	11.0	5.4	166.5	100	13.4	13.0	6.4	195.9	113	49
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	ТК93	93
	Компот из изюма	150	0.3	-	17.0	69.0	180	0.3	-	20.4	82.8	166	76
Итого за обед		575	19.1	23.4	73.1	582.4	680	22.0	27.9	84.2	678.2		
Уплотненный полдник	Мясо тушенное	120	8.8	6.0	1.9	119.8	120	8.8	6.0	1.9	119.8	390*	50
	Капуста тушеная	130	3.4	4.2	17.5	113.3	150	3.9	4.9	20.2	130.7	138	64
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Булочка ванильная	50	7.3	3.6	19.2	179.3	50	7.3	3.6	19.2	179.3	193	86
	Сок фруктовый	150	0.8	-	13.7	57.0	150	0.8	-	13.7	57.0	ТК82	82
Итого за уплотненный полдник		480	22.6	14.1	66.7	539.9	510	23.9	14.9	74.2	580.9		
Итого за 8 день:		1510	53.9	50.9	211.1	1578.3	1715	60.0	57.5	242.0	1783.4		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Четверг, 2 недели													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.0	2.1	0.0	18.7	5	0.0	2.1	0.0	18.7	6**	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3.0	0.0	36.0	10	2.3	3.0	0.0	36.0	7**	2
	Каша овсянная из Геркулеса жидкая	150	4.6	6.5	18.7	151.7	180	5.6	7.8	22.4	182.1	65	29
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	TK92	92
	Чай с молоком	150	2.1	1.9	10.0	65.4	180	2.5	2.3	11.9	78.5	183	84
Итого за завтрак		345	11.4	13.7	43.2	342.4	415	13.6	15.5	53.7	409.3		
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (ряженка)	100	2.8	3.2	4.1	56.2	100	2.8	3.2	4.1	56.2	174	79
	Пряники	30	1.4	0.8	23.3	100.7	30	1.4	0.8	23.3	100.7	41***	91
Итого за второй завтрак		130	4.2	4.0	27.4	157.0	130	4.2	4.0	27.4	157.0		
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0.4	4.1	1.8	45.7	50	0.50	5.1	2.3	57.0	13	13
	Суп картофельный с клецками	150	2.0	2.7	11.5	82.9	180	2.4	3.2	13.7	99.5	37****	21
	Плов из отварной курицы	150	26.5	32.3	29.3	532.9	165	29.2	35.5	32.2	586.2	124	54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	TK93	93
	Компот из сушеных яблок	150	0.3	-	17.0	69.0	180	0.3	-	20.4	82.8	166	76
Итого за обед		530	32.3	39.6	74.7	810.9	615	35.5	44.4	83.7	905.8		
Уплотненный полдник	Салат витаминный	30	0.3	3.0	3.5	42.6	50	0.6	5.1	5.8	71.0	2	5
	Пюре картофельное	130	2.8	5.3	20.2	139.1	150	3.2	6.1	23.3	160.5	142	66
	Рыба отварная (горбуша)	50	10.5	3.4	0.3	73.0	70	14.7	4.7	0.4	102.2	302*	41
	Соус томатный	30	0.2	1.1	1.6	16.9	30	0.2	1.1	1.6	16.9	160	73
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	TK92	92
	Ватрушка с творогом	75	8.8	3.3	52.4	274.5	75	8.8	3.3	52.4	274.5	208	88
Сок фруктовый	150	0.8	-	13.7	57.0	150	0.8	-	13.7	57.0	TK82	82	
Итого за уплотненный полдник		495.0	25.7	16.3	106.0	673.5	565	31.4	20.6	116.4	776.0		
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		1500	73.7	73.7	251.2	1983.8	1725	84.7	84.5	281.2	2248.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
		1,5-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы			
Пятница, 2 неделя													
Завтрак	Масло сливочное	5	0.02	2.06	0.02	18.7	5	0.0	2.1	0.0	18.7	6**	1
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3.0	0.0	36.0	10	2.3	3.0	0.0	36.0	7**	2
	Каша молочная ячневая вязкая	150	5.3	4.9	28.9	180.2	180	6.4	5.8	34.7	216.3	68	32
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Чай с сахаром	150	0.9	0.3	13.5	59.7	180	1.1	0.4	16.2	71.6	184	85
Итого за завтрак		345	10.9	8.4	56.9	346.4	415	12.9	11.6	70.2	436.6		
Второй завтрак	Напиток кисломолочный (кефир)	100	2.8	3.2	4.1	56.2	100	2.8	3.2	4.1	56.3	174	79
	Вафли с прослойкой	30	0.8	1.0	23.2	105.0	30	0.8	1.0	23.2	105.0	40***	89
Итого за второй завтрак		130	3.6	4.1	27.2	161.2	130	3.6	4.2	27.3	161.3		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	40	0.5	2.9	9.1	86.1	60	0.8	6.1	5.0	77.6	3	6
	Суп картофельный с рыбой	150	5.9	1.2	6.3	45.4	180	7.1	3.5	10.9	103.3	95***	24
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	3.9	25.9	154.8	130	4.8	4.6	30.6	183.0	134*	59
	Кнели из кур с рисом с томатным соусом	70	9.1	10.4	4.2	146.5	85	10.9	12.3	5.0	174.5	121	52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.1	0.6	15.1	80.4	40	3.1	0.6	15.1	80.4	ТК93	93
	Компот из свежих яблок	150	0.1	-	11.2	45.5	180	0.1	-	13.5	54.6	167	77
Итого за обед		560	22.8	18.9	71.8	558.6	690	26.8	27.0	80.1	673.3		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11.6	18.1	3.1	221.3	130	11.6	18.1	3.1	221.3	75*	34
	Капуста тушенная	70	1.8	2.3	9.4	61.0	100	2.6	3.2	13.5	87.2	138*	64
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	40	3.2	0.4	19.3	94.0	ТК92	92
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	100	0.4	0.4	9.8	44.0	368**	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	2.4	14.8	89.0	180	2.5	2.9	17.7	106.8	176	80
Итого за уплотненный полдник		480	18.3	23.4	51.6	485.8	550	20.3	25.0	63.4	553.3		
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1515	55.7	54.9	207.5	1552.1	1785	63.7	67.8	241.0	1824.5		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		14789	582.2	537.5	2075.0	15866.0	17289	697.9	620.4	2410.3	18325.6		
<i>Среднее значение за период:</i>		<i>1479</i>	<i>58.2</i>	<i>53.7</i>	<i>207.5</i>	<i>1586.6</i>	<i>1729</i>	<i>69.8</i>	<i>62.0</i>	<i>241.0</i>	<i>1832.6</i>		