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 | 7,04 | 9,45 | 29,95 | 257,85 | 1,05 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
|  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 45 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,48 | 2 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **405** | **13,22** | **16,57** | **74,65** | **525,85** | **2,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0 | 18,32 | 76,61 | 4,03 | 418 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,9** | **0** | **18,32** | **76,61** | **4,03** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1,79 | 3,12 | 3,75 | 50,16 | 6,6 | 10 |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82 | 8,23 | 63 |
|  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 11,2 | 12,2 | 21,2 | 267,67 | 0,72 | 321 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **660** | **19,08** | **20,33** | **81,77** | **615,08** | **15,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 1,38 | 1,63 | 38,63 | 177,5 | 0 | 10.10.12 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **6,98** | **6,53** | **46,43** | **280,3** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) | 60 | 0,5 | 0,1 | 2,15 | 10,73 | 13,32 | 8 |
|  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 5,59 | 14,9 | 15,65 | 219,96 | 14,5 | 360 |
|  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 80 | 5,91 | 6,48 | 7,48 | 111,86 | 0,57 | 303 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,45 | 37,84 | 0,03 | 411 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,29 | 36,16 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **560** | **15,41** | **22,48** | **52,65** | **481,30** | **28,42** |  |
|  | **Итого за 1 день:** |  | **55,59** | **65,91** | **273,82** | **1979,14** | **51,96** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 5,62 | 9,03 | 12,58 | 208,65 | 1,39 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,3 | 89 | 1,2 | 413 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 6,29 | 5,69 | 30,21 | 144,8 | 0 | 3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **405** | **14,58** | **17,06** | **57,09** | **442,45** | **2,59** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 114 | 12 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,8** | **0,6** | **25,2** | **114** | **12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,44 | 6,05 | 1,37 | 61,43 | 2,73 | 13 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 5,46 | 6,3 | 13,44 | 62,64 | 8,94 | 87 |
|  | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 180 | 9,96 | 8,04 | 18,12 | 290,93 | 18,05 | 308 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ | 35 | 0,49 | 1,76 | 2,06 | 26,01 | 0,01 | 372 |
|  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,72 | 105,45 | 99,9 | 417 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **725** | **21,19** | **23,51** | **78,54** | **671,71** | **129,63** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 70 | 4,96 | 9,2 | 39,02 | 259 | 0 | 443 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 92,5 | 0,5 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **9,96** | **13,6** | **46,02** | **351,5** | **0,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 60 | 0,48 | 0 | 1,08 | 11,4 | 0,06 |  |
|  | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 0,73 | 1,08 | 7,32 | 41,94 | 0 | 332 |
|  | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 80 | 9,03 | 3,26 | 7,09 | 98,42 | 0,24 | 271 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ | 35 | 0,49 | 1,76 | 2,06 | 26,01 | 0,01 | 372 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,18 | 40,92 | 2,83 | 412 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **545** | **14,20** | **7,10** | **45,68** | **319,74** | **3,14** |  |
| **Итого за 2 день:** | | | **61,73** | **61,87** | **252,53** | **1899,40** | **147,86** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 4,59 | 9,65 | 30,08 | 225,9 | 1,05 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,38 | 114 | 1,17 | 415 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 0 | 4 | 0 | 36,3 | 0 | 1 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **395** | **7,44** | **16,06** | **44,46** | **376,2** | **2,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 114 | 12 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,8** | **0,6** | **25,2** | **114** | **12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 0,54 | 0 | 3,55 | 41,76 | 3,31 | 55 |
|  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 200 | 5,14 | 6,96 | 10,36 | 79,67 | 14,78 | 81 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,42 | 2,94 | 18,86 | 127,76 | 0,67 | 168 |
|  | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 80 | 10,1 | 9,3 | 12,77 | 184,54 | 0,13 | 306 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0 | 20,16 | 84,27 | 4,44 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **720** | **23,36** | **20,28** | **88,53** | **643,25** | **23,33** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 70 | 5,57 | 5,71 | 38,38 | 129,3 | 0 | 450 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 92,5 | 0,5 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **10,57** | **10,11** | **45,38** | **221,8** | **0,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 180 | 22,21 | 20,74 | 38,02 | 441 | 1,32 | 247 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 30 | 0,8 | 1,66 | 2,43 | 27,84 | 0,12 | 369 |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,3 | 89 | 1,2 | 413 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **430** | **29,03** | **25,72** | **72,70** | **658,89** | **2,64** |  |
| **Итого за 3 день:** | | | **72,20** | **72,77** | **276,27** | **2014,14** | **40,69** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 2,86 | 4,93 | 19,3 | 126,9 | 0 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
|  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 45 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,48 | 2 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **405** | **9,04** | **12,05** | **64,00** | **394,9** | **1,91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 114 | 12 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,8** | **0,6** | **25,2** | **114** | **12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,65 | 3,7 | 2,08 | 44,22 | 14,94 | 14 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 200 | 5,1 | 8,05 | 6,61 | 125,63 | 17,28 | 72 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,51 | 10,07 | 5,69 | 170,39 | 1,52 | 339 |
|  | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 80 | 9,83 | 9,72 | 11,99 | 174,21 | 0,75 | 273 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,23 | 0,01 | 35,23 | 241,78 | 0,16 | 397 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **740** | **23,48** | **32,63** | **84,43** | **881,48** | **34,65** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 1,38 | 1,63 | 38,63 | 177,5 | 0 | 10.10.12 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **6,98** | **6,53** | **46,43** | **280,3** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,82 | 3,71 | 4,82 | 56,88 | 6,15 | 46 |
|  | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 9,47 | 14,2 | 14,8 | 232,32 | 1,23 | 232 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,45 | 37,84 | 0,03 | 411 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **430** | **13,70** | **18,91** | **47,02** | **428,09** | **7,41** |  |
| **Итого за 4 день:** | | | **55,00** | **70,72** | **267,08** | **2098,77** | **56,57** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 4,25 | 4,3 | 14,37 | 107,44 | 0,05 | 101 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,87 | 0,03 | 411 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 6,29 | 5,69 | 30,21 | 144,8 | 0 | 3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **415** | **10,60** | **10,01** | **54,04** | **290,11** | **0,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 114 | 12 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,8** | **0,6** | **25,2** | **114** | **12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 0,54 | 0 | 3,55 | 41,76 | 3,31 | 55 |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 6,24 | 5,2 | 11,42 | 116,9 | 11,95 | 90 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 3,8 | 5,49 | 20,7 | 103,4 | 0 | 219 |
|  | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 60 | 7,23 | 6,05 | 5,47 | 91,38 | 0,52 | 323 |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,14 | 0,14 | 20,86 | 87,84 | 1,58 | 390 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **705** | **22,11** | **17,96** | **84,83** | **566,53** | **17,36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 70 | 5,49 | 2,6 | 21,76 | 133,92 | 0 | 470 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 92,5 | 0,5 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **10,49** | **7,0** | **28,76** | **226,42** | **0,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 |  |
|  | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 150 | 10,7 | 8,7 | 16,2 | 241,8 | 15 | 308 |
|  | СОУС СМЕТАННЫЙ | 35 | 0,49 | 1,76 | 2,06 | 26,01 | 0,01 | 372 |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 180 | 0,36 | 0,01 | 30,32 | 99,18 | 7,35 | 400 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **465** | **15,40** | **11,55** | **68,03** | **476,44** | **28,36** |  |
| **Итого за 5 день:** | | | **60,40** | **47,12** | **260,86** | **1673,50** | **58,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 8,11 | 11,69 | 31,66 | 265,5 | 1,45 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,38 | 114 | 1,17 | 415 |
|  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 45 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,48 | 2 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **405** | **13,47** | **18,03** | **74,92** | **540,5** | **3,10** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 114 | 12 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,8** | **0,6** | **25,2** | **114** | 12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | 15,1 |  |
|  | БОРЩ | 200 | 1,39 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | 14,77 | 62 |
|  | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 130 | 2,89 | 1,04 | 23,74 | 118,04 | 0 | 510 |
|  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 80 | 4,05 | 5,1 | 7,45 | 111,5 | 0,57 | 303 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0 | 20,18 | 84,36 | 4,44 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **720** | **14,19** | **11,23** | **83,29** | **521,35** | **34,88** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ | 70 | 3,47 | 6,73 | 24,98 | 187,92 | 0,49 | 434 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 92,5 | 0,5 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,47** | **11,13** | **31,98** | **280,42** | **0,99** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 180 | 11,1 | 12,3 | 20,8 | 296,2 | 0,98 | 252 |
|  | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ | 40 | 1,07 | 2,21 | 3,24 | 37,12 | 0,16 | 369 |
|  | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **440** | **19,19** | **18,68** | **57,81** | **541,37** | **2,57** |  |
|  | **Итого за 6 день:** |  | **57,12** | **59,67** | **273,20** | **1997,64** | **53,54** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 7,04 | 11,55 | 30,84 | 256,5 | 1,05 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,3 | 89 | 1,2 | 413 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 6,29 | 5,69 | 30,21 | 144,8 | 0 | 3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **405** | **16,00** | **19,58** | **75,35** | **490,3** | **2,25** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0 | 18,28 | 76,42 | 4,02 | 418 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,9** | **0** | **18,28** | **76,42** | **4,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,85 | 3,66 | 5,03 | 56,45 | 5,71 | 34 |
|  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 5,09 | 7,12 | 9,45 | 78 | 11,02 | 82 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 8,78 | 7,71 | 23,84 | 198 | 0,11 | 220 |
|  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 7,23 | 6,05 | 5,47 | 91,38 | 0,52 | 322 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,48 | 0 | 23,78 | 89,91 | 0,4 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **720** | **26,59** | **25,62** | **90,40** | **638,99** | **17,76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 1,38 | 1,63 | 38,63 | 177,5 | 0 | 10.10.12 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **6,98** | **6,53** | **46,43** | **280,3** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 10,5 | 70 |
|  | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 25,1 | 19,95 | 31,35 | 425,28 | 18,5 | 264 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,18 | 40,92 | 2,83 | 412 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **480** | **29,23** | **21,07** | **61,76** | **580,45** | **31,83** |  |
|  | **Итого за 7 день:** |  | **79,70** | **72,80** | **292,22** | **2066,46** | **56,46** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 8** | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,04 | 9,45 | 29,95 | 257,85 | 1,05 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,87 | 0,03 | 411 |
|  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 0 | 4 | 0 | 36,3 | 0 | 1 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **405** | **7,10** | **13,47** | **39,41** | **332,02** | **1,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 114 | 12 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,8** | **0,6** | **25,2** | **114** | 12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 7,11 | 5,27 | 10,8 | 127,04 | 7,76 | 89 |
|  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,53 | 10,13 | 5,72 | 171,24 | 1,53 | 339 |
|  | СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ | 70 | 8,76 | 7,39 | 10,82 | 148,73 | 0 | 295 |
|  | КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ | 180 | 0,1 | 0 | 16,5 | 68,7 | 1,3 | 232 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **710** | **24,36** | **23,97** | **68,97** | **655,46** | **25,69** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 5,46 | 4,28 | 37,7 | 211,4 | 0 | 456 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 92,5 | 0,5 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **10,46** | **8,68** | **44,7** | **303,9** | **0,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 3,7 | 3,6 | 3,9 | 63 | 17 | 354 |
|  | ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 11,3 | 15,3 | 12,0 | 230,1 | 5,2 | 232 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,38 | 114 | 1,17 | 415 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **470** | **21,20** | **22,29** | **48,23** | **508,15** | **23,37** |  |
|  | **Итого за 8 день:** |  |  |  |  |  | **62,64** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 5,62 | 9,03 | 12,58 | 208,65 | 1,39 | 199 |
| **ЗАВТРАК** | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,38 | 114 | 1,17 | 415 |
|  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 45 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,48 | 2 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **405** | **10,98** | **15,37** | **55,84** | **483,65** | **3,04** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 100 | 1,49 | 0,5 | 20,92 | 94,62 | 9,96 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **100** | **1,49** | **0,5** | **20,92** | **94,62** | **9,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,89 | 3,05 | 5,4 | 52,44 | 19,46 | 21 |
|  | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) | 200 | 1,44 | 4,4 | 5,6 | 69,6 | 0 | 78 |
|  | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 150 | 5,85 | 11,7 | 21,45 | 214,5 | 10,5 | 133 |
|  | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 80 | 10,2 | 0,52 | 0,25 | 60 | 0,45 | 259 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **740** | **23,02** | **20,75** | **79,33** | **611,79** | **30,81** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | БУЛОЧКА МОРКОВНАЯ | 70 | 4,63 | 8,7 | 39,17 | 252,72 | 0 | 473 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 92,5 | 0,5 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **9,63** | **13,1** | **46,17** | **345,22** | **0,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 |  |
|  | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | 150 | 6,5 | 12,9 | 27,9 | 255,3 | 17,3 | 169 |
|  | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 80 | 10,1 | 9,3 | 12,77 | 184,54 | 0,13 | 306 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,45 | 37,84 | 0,03 | 411 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **510** | **20,51** | **23,30** | **69,57** | **587,13** | **23,46** |  |
|  | **Итого за 9 день:** |  | **65,63** | **73,02** | **271,83** | **2122,41** | **67,77** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 200 | 5,74 | 5,21 | 18,81 | 145,45 | 0,9 | 100 |
| **ЗАВТРАК** | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,3 | 89 | 1,2 | 413 |
|  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 45 | 6,29 | 5,69 | 30,21 | 144,8 | 0 | 3 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **425** | **14,70** | **13,24** | **63,32** | **379,25** | **2,1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОННУ) | 100 | 1,49 | 0,5 | 20,92 | 94,62 | 9,96 | 386 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **100** | **1,49** | **0,5** | **20,92** | **94,62** | **9,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0,68 | 3,71 | 4,68 | 47,46 | 14,4 | 15 |
|  | БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ | 200 | 2,68 | 2,73 | 18,12 | 104,75 | 8,25 | 118 |
|  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 23,9 | 24,0 | 21,2 | 397,7 | 11,5 | 292 |
|  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0 | 20,18 | 84,36 | 4,44 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,03 | 0,25 | 12,2 | 60,5 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **710** | **32,42** | **31,52** | **87,01** | **759,52** | **38,59** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 1,38 | 1,63 | 38,63 | 177,5 | 0 | 10.10.12 |
|  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 102,8 | 0,6 | 420 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250** | **6,98** | **6,53** | **46,43** | **280,3** | **0,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 0,56 | 0,2 | 5,23 | 54,46 | 4,6 | 42 |
|  | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 32,1 | 20,7 | 33,0 | 450,7 | 0,3 | 243 |
|  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 2,17 | 2,55 | 16,86 | 95,7 | 0 |  |
|  | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,3 | 89 | 1,2 | 413 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,22 | 0,15 | 7,32 | 36,3 | 0 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,13 | 0,83 | 10,63 | 64,75 | 0 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **530** | **40,85** | **26,77** | **87,34** | **790,91** | **6,1** |  |
|  | **Итого за 10 день:** |  | **96,44** | **78,56** | **305,02** | **2304,60** | **57,35** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | | **668,7** | **671,5** | **2699,3** | **20069,6** | **653,1** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | | **66,87** | **67,15** | **269,93** | **2006,96** | **65,31** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | | **13,33** | **30,11** | **56,56** |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | | | **II Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |  | | |
|  |  |
| 3-7 лет | **407** | | | | **128** | **715** | **250** | **486** |
|  | |  |  |