

**Пояснительная записка**

Представленное цикличное 14-ти дневное меню рассчитано для возрастных категорий: для детей с 1,5  до 3 лет, для детей от 3 до 7 лет  с 9  часовым пребыванием с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в дошкольных организациях (65-80% выполнения среднесуточных норм).

            При составлении меню использовались рецептуры блюд следующих сборников:

* Сборник 1 – Методические указания г. Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях», Москва, 2007 г.;
* Сборник 2 – «Техническая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)», Москва, 2006 г.;
* Сборник 3 – «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2011 г.;
* Сборник 4 – Справочник «Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы», Москва, 2003 г.;
* Сборник 5 – «[1100 рецептур блюд](http://pbprog.ru/databases/food/)»;
* Сборник 6 – «Технологические карты 160 блюд», Москва.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с  СанПиН 2.4. 3590-20

**Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |
| Для детей с круглосуточным пребыванием | Для детей с дневным пребыванием 8-10 час. | Для детей с дневным пребыванием 12 час. |  |
| Завтрак (20-25%)   2-1 завтрак (5%)   обед (30-35%)   полдник (10-15%)  Ужин  2 ужин | завтрак (20-25%)   2-й завтрак (5%)   обед (30-35%)   полдник (10-15%) | завтрак (20-25%)   2-й завтрак (5%)   обед (30-35%)   полдник (10-15%)\*/ или уплотненный полдник (30-35%)   Ужин |  |

**Режим питания детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |  |
| Время приема пищи | Режим питания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) | | |  | | |
|  | 8-10 часов | 11-12 часов | 24 часа |  | | |
| 8-9 | завтрак | завтрак | завтрак |  | | |
| 10-11 (рекомендуемый) | второй завтрак | второй завтрак | второй завтрак |  | | |
| 12-13 | обед | обед | обед |  | | |
| 15-16 | полдник | полдник\* | полдник |  | | |
| 18-19 | - | ужин | ужин |  | | |
| 21 | - | - | 2 ужин |  | | |

\* При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и уплотненного полдника с включением блюд ужина.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | |  |  |  |
| Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Количество продуктов в зависимости от возраста детей | | | | | |  |
|  | в г, мл, брутто | | в г, мл, | нетто | | |  |
|  | 1-3 года | 3-7 лет | 1-3 года | 3-7 лет | | |  |
| Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5% | 390 | 450 | 390 | 450 | | |  |
| Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5% | 30 | 40 | 30 | 40 | | |  |
| Сметана с м.д.ж. не более 15% | 9 | 11 | 9 | 11 | | |  |
| Сыр твердый | 4,3 | 6,4 | 4 | 6 | | |  |
| Мясо (бескостное/ на кости) | 55/68 | 60,5/75 | 50 | 55 | | |  |
| Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.) |  |  | 20 | 24 | | |  |
| Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | 34 | 39 | 32 | 37 | | |  |
| Колбасные изделия | - | 7 | - | 6,9 | | |  |
| Яйцо куриное столовое | 0,5 шт. | 0,6 шт. | 20 | 24 | | |  |
| Картофель: с 01.09 по 31.10 | 160 | 187 | 120 | 140 | | |  |
| с 31.10 по 31.12 | 172 | 200 | 120 | 140 | | |  |
| с 31.12 по 28.02 | 185 | 215 | 120 | 140 | | |  |
| с 29.02 по 01.09 | 200 | 234 | 120 | 140 | | |  |
| Овощи, зелень | 256 | 325 | 205 | 260 | | |  |
| Фрукты (плоды) свежие | 108 | 114 | 95 | 100 | | |  |
| Фрукты (плоды) сухие | 9 | 11 | 9 | 11 | | |  |
| Соки фруктовые (овощные) | 100 | 100 | 100 | 100 | | |  |
| Напитки витаминизированные (готовый напиток) | - | 50 | - | 50 | | |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 50 | 40 | 50 | | |  |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой | 60 | 80 | 60 | 80 | | |  |
| Крупы (злаки), бобовые | 30 | 43 | 30 | 43 | | |  |
| Макаронные изделия | 8 | 12 | 8 | 12 | | |  |
| Мука пшеничная хлебопекарная | 25 | 29 | 25 | 29 | | |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 18[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/) | 21 | 18 | 21 | | |  |
| Масло растительное | 9 | 11 | 9 | 11 | | |  |
| Кондитерские изделия | 7 | 20 | 7 | 20 | | |  |
| Чай, включая фиточай | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | |  |
| Какао-порошок | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | |  |
| Кофейный напиток | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | | |  |
| Сахар | 37 | 47 | 37 | 47 | | |  |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,5 | | |  |
| Мука картофельная (крахмал) | 2 | 3 | 2 | 3 | | |  |
| Соль пищевая поваренная | 4 | 6 | 4 | 6 | | |  |
|  |  |  |  |  | | |  |
| Химсостав (без учета т/о) |  |  |  |  | | |  |
| Белок, г |  |  | 59 | 73 | | |  |
| Жир, г |  |  | 56 | 69 | | |  |
| Углеводы, г |  |  | 215 | **275** | | |  |
| Энергетическая ценность, ккал |  |  |  |  | | |  |

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)**

 Примечание:

 1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания ± 5%;

 2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

 3 - доля кисломолочных напитков может составлять 135-150 мл для детей в возрасте 1-3 года и 150-180 мл - для детей 3-7 лет;

4 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 - в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДОУ /приложение 8/, поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;

6 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов ±10%;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).

**Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей:**

**Мясо**и мясопродукты:

- мясо диких животных;

- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;

- мясо третьей и четвертой категории;

- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;

- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;

- кровяные и ливерные колбасы;

- непотрошеная птица;

- мясо водоплавающих птиц.

**Блюда,**изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обрези, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;

- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

**Консервы:**

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

**Пищевые**жиры:

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;

- сливочное масло жирностью ниже 72%;

- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

**Молоко**и молочные продукты:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных,

- молоко, не прошедшее пастеризацию;

- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;

- мороженое;

- творог из непастеризованного молока;

- фляжная сметана без термической обработки;

- простокваша "самоквас";

**Яйца:**

- яйца водоплавающих птиц;

- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой";

- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

**Кондитерские**изделия:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

**Прочие**продукты и блюда:

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);

- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;

- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;

- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;

- квас, газированные напитки;

- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы, и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы,

- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;

- кофе натуральный;

- ядра абрикосовой косточки, арахиса;

- карамель, в том числе леденцовая;

- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

**Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях**

**Мясо**и мясопродукты:

- говядина I категории,

- телятина,

 - нежирные сорта свинины и баранины;

 - мясо птицы охлажденное (курица, индейка),

 - мясо кролика,

 - сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки;

- субпродукты говяжьи (печень, язык).

**Рыба**и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

**Яйца**куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

**Молоко**и молочные продукты:

 - молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;

 - сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;

 - творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150°Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;

 - сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);

 - сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;

 - кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша (не ниже 2,5% жирности);

 - сливки (10%) жирности);

 - мороженое (молочное, сливочное)

**Пищевые**жиры:

 - сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);

 - растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

 - маргарин ограниченно для выпечки.

**Кондитерские**изделия:

 - зефир, пастила, мармелад;

 - шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;

 - галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);

 - пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);

 - джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

**Овощи:**

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

 - овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

**Фрукты:**

 - яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

 - цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

 - тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости.

 - сухофрукты.

**Бобовые:** горох, фасоль, соя, чечевица.

**Орехи:** миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

**Соки**и напитки:

 - натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

 - напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

 - витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

 - кофе (суррогатный), какао, чай.

**Консервы:**

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд)

 - лосось, сайра (для приготовления супов);

 - компоты, фрукты дольками;

 - баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

 - зеленый горошек;

 - кукуруза сахарная;

 - фасоль стручковая консервированная;

 - томаты и огурцы соленые.

**Хлеб**(ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

**Соль**поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |  |
| от 1 года до 3 лет | 350-450 | 450-550 | 200-250 |  |
| от 3 до 7 лет | 400-550 | 600-800 | 250-350 |  |

# Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 14-дневному меню для детей от 1,5 до 3-x лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 1 | | |  |  |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 3,40 | 3,96 | 22,94 | 141,0 | 168 |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 29 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 136 | 147 |
| **Итог за завтрак** |  | 330/340 | **7,76** | **11,57** | **44,48** | **354** |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  | 100 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |
| Обед | Суп с вермишелью | 150 | 3,57 | 5,2 | 15,09 | 184,8 | 85 |
| Гуляш мясной | 80 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 277 |
| Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | 315 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 53 |  |
| **Итог за обед** |  | 500 | **23,65** | **22,205** | **73,32** | **551,55** |  |
| Полдник | Оладьи с маслом, с сахаром | 100/10 | 7,6 | 9,6 | 41,8 | 286,0 | 449 |
|  | Чай с молоком | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 78,0 | 392 |
| **Итог за полдник** |  | 250/260 | **7,64** | **9,61** | **48,79** | **364** |  |
| **Итог за день** |  | 1180/1200 | **39,45** | **43,785** | **176,39** | **1416,55** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 2 | | |  |  |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | 150 | 4,15 | 4,45 | 22,3 | 154 |  |
| Какао | 150 | 1,25 | 1,33 | 15,08 | 50 |  |
| Хлеб пшеничный с сыром | 20/10 | 4,5 | 1 | 11 | 76 |  |
| **Итог за завтрак** |  | 320 | **9,9** | **6,78** | **48,38** | **280** |  |
| Второй завтрак | Груша | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 92 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  | 150 | **0,4** | **-** | **10,7** | **92** |  |
| Обед | Салат морковный | 45 | 0,45 | 2,01 | 7,99 | 24 |  |
| Борщ на м/б со сметанной | 150 | 3,12 | 4,26 | 11,45 | 189,44 |  |
| Макароны отварные | 120 | 8,16 | 8,9 | 24,56 | 228 |  |
| Котлета мясная | 80 | 11,79 | 10,45 | 12,05 | 199,3 |  |
| Кисель ягодный | 150 | 0,43 | 0,04 | 22,65 | 92,70 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 73 |  |
| **Итог за обед** |  | 565 | **25,85** | **26,66** | **87,7** | **686,44** |  |
| Полдник | Печенье | 50 | 4,64 | 5,26 | 36,96 | 179,0 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,013 | 0,01 | 6,99 | 78,0 |  |
| **Итог за полдник** |  | 200 | **4,77** | **6,27** | **43,95** | **237** |  |
| **Итог за день** |  | 1335 | **41,46** | **39,89** | **191,18** | **1415,44** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Среда | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 3 | | |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 150 | 3,16 | 6,3 | 18,56 | 164 |  |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 29 |
| Хлеб пшеничный с маслом слив | 30/10 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 136 |  |
| **Итог за завтрак** |  | 340 | **7,52** | **13,91** | **40,1** | **377** |  |
| Второй завтрак | Банан | 150 | 3,4 | 2,5 | 31,6 | 164 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  | 150 | **3,4** | **2,5** | **31,6** | **164** |  |
| Обед | Суп гороховый | 150 | 2,15 | 6,35 | 16,01 | 161,02 |  |
| Капуста тушеная | 150 | 8,44 | 6,9 | 11,76 | 151,98 |  |
| Тефтельки мясные | 120 | 11,84 | 13,83 | 23,03 | 213,81 |  |
| Салат овощной | 50 | 7,0 | 43 | 27 | 131 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0,15 | 23,82 | 92,70 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 53 |  |
| **Итог за обед** |  | 640 | **31,76** | **71,23** | **110,62** | **803,51** |  |
|  | Пирожки с картошкой | 60 | 3,06 | 1,5 | 18,0 | 97,8 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 264 |
|  |  | 210 | **3,10** | **1,51** | **24,99** | **125,8** |  |
| **Итог за день** |  | 1340 | **45,78** | **89,15** | **207,31** | **1470,31** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 4 | | |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150 | 2,57 | 8,51 | 15,16 | 188,76 | 92 |
| Какао | 150 | 1,25 | 1,33 | 15,08 | 50 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/10/10 | 4,5 | 1 | 13 | 91,9 |  |
| **Итог за завтрак** |  | 340 | **8,32** | **10,84** | **43,24** | **330,66** |  |
| Второй завтрак | Пряник | 30 | 1,6 | 2 | 22,2 | 113,1 |  |
| Вода не газированная | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Итог за второй  завтрак |  | 180 | **1,6** | **2** | **22,2** | **113,1** |  |
| Обед | Щи из свежей капусты | 150 | 4,38 | 10,2 | 20,03 | 161,7 |  |
| Пюре картофельное | 120 | 6,64 | 5,72 | 24,9 | 188,7 |  |
| Котлеты рыбные | 80 | 15,8 | 10,9 | 28,5 | 174,4 |  |
| Кисель | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 53 |  |
| **Итог за обед** |  | 520 | **46,15** | **27,835** | **103,25** | **662,55** |  |
| полдник | Сухарики детские | 60 | 8 | 10 | 22 | 277 |  |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | **77** |  |
| **Итог за полдник** |  | 210 | **10,65** | **12,33** | **33,31** | 354 |  |
| **Итог за день** |  | 1250 | **66,72** | **53,005** | **202** | 1460,31 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятница | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 5 | | |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 150 | 3,21 | 7,5 | 21,09 | 149 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 78,0 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 4,5 | 1 | 11 | 76 |  |
| Сыр | 15 | 3,7 | 4,1 | 0,3 | 53 |  |
| **Итог за завтрак** |  | 335 | **11,45** | **12,6** | **39,38** | **356** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  | 150 | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** |  |
| Обед | Рассольник | 150 | 2,9 | 4,8 | 12,76 | 156,11 |  |
| Гуляш мясной | 80 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 277 |
| Каша гречневая | 100 | 2,12 | 5,65 | 31,1 | 154,9 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 53 |  |
| **Итог за обед** |  | 500 | **22,67** | **23,875** | **77,64** | **637,76** |  |
| полдник | вафли | 50 | 2,7 | 7,1 | 12,4 | 175,2 |  |
| Какао с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 15,6 | 107,0 |  |
| **Итог за полдник** |  | 200 | **4,9** | **9,1** | **23** | **245,2** |  |
|  |  | 1185 | **40,02** | **45,775** | **160,22** | **1280,96** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 6 | | |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 150 | 5,74 | 6,3 | 19,74 | 163,78 |  |
| Чай с молоком | 150 | 2,4 | 2,9 | 14,25 | 98,67 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом слив | 30/10 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 136 |  |
| **Итог за завтрак** |  | 340 | **9,85** | **14,48** | **44,22** | **398,45** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  | 100 | **0,4** | **-** | **10,7** | **42** |  |
| Обед | Салат овощной | 40 | 2,74 | 3,1 | 15,89 | 95,01 |  |
| Борщ | 150 | 6,8 | 8,0 | 38,83 | 179,2 |  |
| Плов с мясом | 160 | 21.45 | 16,42 | 33,18 | 366,59 |  |
| Кисель | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 250 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 53 | 376 |
| **Итог за обед** |  | 520 | **33,22** | **28,535** | **117,72** | **778,52** |  |
|  | Вафли | 40 | 4,8 | 7,1 | 14,6 | 145,2 |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 2,12 | 3,55 | 6,82 | 76,88 | 400 |
| **Итог за полдник** |  | 190 | **6,92** | **10,65** | **21,42** | **222,08** |  |
| **Итог за день** |  | 1150 | **50,39** | **53,665** | **194,06** | **1441,05** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Вторник |  |  | День 7 | | |  |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 150 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146,0 |  |
| Какао | 150 | 1,25 | 1,33 | 15,08 | 80 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/10/10 | 4,5 | 1 | 13 | 91,9 |  |
| **Итог за завтрак** |  | 340 | **10,42** | **7,19** | **49,02** | **317,9** |  |
| Второй завтрак | Пряник | 30 | 1,6 | 2 | 22,2 | 113,1 |  |
| Вода негазированная | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  | 180 | **1,60** | **2,0** | **22,2** | **113,1** |  |
| Обед | Суп гороховый | 150 | 8,2 | 7,7 | 16 | 242 |  |
| Позы | 70 | 13,2 | 8 | 38 | 274 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0,04 | 22,65 | 92,70 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 53 |  |
| **Итог за обед** |  | 390 | **23,73** | **16,74** | **85,65** | **661,7** |  |
|  | Оладьи со сгущенным  МОЛО КОМ | 100/30 | 1,9 | 1,1 | 15,8 | 187,4 | 449 |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 394 |
|  |  | 280 | **4,55** | **3,43** | **27,11** | **264,4** |  |
| **Итог за день** |  | 1200 | **40,30** | **29,36** | **183,98** | **1357,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Среда | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 8 | | |  |  |
| Завтрак | Каша манная с молоком | 150 | 5,72 | 8,46 | 22,94 | 141,0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,13 | 0,01 | 6,99 | 80,15 |  |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 6,2 | 14,62 | 136 | 147 |
| **Итог за завтрак** |  | 340 | **8,25** | **14,67** | **44,55** | **357,15** |  |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 1,5 | - | 22,4 | 164 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  | 100 | **1,5** | **-** | **22,4** | **164** |  |
| Обед | Суп с вермишелью | 150 | 3,57 | 5,2 | 15,09 | 120,0 |  |
| Тефтельки мясные | 70 | 11,84 | 13,83 | 23,03 | 213,81 |  |
| Капуста тушенная | 100 | 8,44 | 6,9 | 17,62 | 151,98 |  |
| Кисель | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 53 |  |
| **Итог за обед** |  | 490 | **26,08** | **26,945** | **85,56** | **623,54** |  |
|  | Печенье | 50 | 4,64 | 5,26 | 36,96 | 179 | 267 |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 87 | 264 |
|  |  | 200 | **7,29** | **7,59** | **48,27** | **266** |  |
| **Итог за день** |  | 1130 | **43,12** | **49,205** | **200,78** | **1410,69** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 9 | | |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная с молоком | 150 | 8,26 | 8,16 | 29,35 | 254 | 93 |
| Какао с молоком | 150 | 2,65 | 2,9 | 14,06 | 98,9 | 394 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/10/10 | 4,5 | 1 | 13 | 91,9 |  |
| **Итог за завтрак** |  | 340 | **15,41** | **12,06** | **56,41** | **444,8** |  |
|  | Груши | 100 | 0,4 | - | 10,7 | 42 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  | 100 | **0,4** | **-** | **10,7** | **42** |  |
| Обед | Суп перловый | 150 | 3,98 | 9,15 | 9,11 | 110 | 77 |
| Котлета рыбная | 80 | 15,8 | 10,9 | 28,5 | 174,4 |  |
| Пюре картофельное | 120 | 6,64 | 5,72 | 24,9 | 188,7 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0,04 | 22,65 | 92,7 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 53 |  |
| **Итог за обед** |  | 520 | **28,75** | **26,81** | **94,16** | **618,8** |  |
|  | Пирожки с капустой | 60 | 6,1 | 9,98 | 31,32 | 232,79 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 28,99 | 28,0 | 392 |
|  |  | 210 | **6,14** | **9,99** | **60,31** | **260,79** |  |
| **Итог за день** |  | 1170 | **50,7** | **48,86** | **221,58** | **1366,39** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятница | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 10 | | |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая с молоком | 150 | 5,6 | 5,8 | 28,2 | 237,9 |  |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 394 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 6,2 | 14,62 | 136 | 147 |
| **Итог за завтрак** |  |  | **10,65** | **14,33** | **54,13** | **450,9** |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |
| Обед | Щи со свежей капустой | 150 | 4,38 | 10,2 | 20,03 | 187,1 |  |
| Котлета мясная | 80 | 11,79 | 10,45 | 12,05 | 199,3 |  |
| Макароны отварные | 120 | 8,16 | 8,9 | 24,56 | 228 |  |
| Салат морковный | 50 | 0,45 | 3,37 | 17,99 | 30 |  |
| Кисель | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 1 | 9 | 53 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **27,01** | **33,935** | **104,45** | **782,15** |  |
|  | Сухарики детские | 60 | 8 | 10 | 22 | 277 |  |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,2 | 394 |
| **Итог за полдник** |  | 210 | **10,65** | **12,33** | **33,31** | **354,2** |  |
| **Итог за день** |  |  | **48,71** | **60,995** | **201,69** | **1634,25** |  |

З. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 14-дневному меню для детей от 3-x до 7-и лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 1 | | |  |  |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 187 | 168 |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| Бутерброд с маслом слив. | 30/10/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | 1 |
| **Итог за завтрак** |  | 240 | **10,25** | **15,84** | **63,15** | **446** |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |
| Обед | Суп вермишелевый | 200 | 8,60 | 8,40 | 14,33 | 197 | 87 |
| Гуляш мясной | 100 | 18,05 | 15,26 | 24,58 | 248 | 277 |
| Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 38,67 | 240 | 31 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 163 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 94,5 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **33,03** | **30,05** | **116,64** | **942,5** |  |
| Полдник | Оладьи со сгущенкой | 100/10 | 8,13 | 11,86 | 47,1 | 280 | 449 |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| **Итог за полдник** |  |  | **10,8** | **14,2** | **61,41** | **369** |  |
| **Итог за день** |  |  | **54,48** | **60,49** | **251** | **1804,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 2 | | |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная с молоком | 200 | 9,26 | 10,16 | 49,25 | 283,29 |  |
| Какао с молоком | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 90 | 392 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30/10 | 7,15 | 10,46 | 20,2 | 105,4 |  |
| **Итог за завтрак** |  | 440 | **16,47** | **20,64** | **79,44** | **478,69** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  | 180 | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |  |
| Обед | Салат морковный | 60 | 1,93 | 2,67 | 8,18 | 169,24 |  |
| Борщ со сметаной | 200 | 8,16 | 9,56 | 15,27 | 139,34 |  |
| Макароны отварные | 200 | 8,73 | 12,1 | 37,29 | 191,11 |  |
| Котлета мясная | 80 | 11,97 | 12,29 | 10,05 | 199,5 |  |
| Кисель | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 163 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |  |
| **Итог за обед** |  | 770 | **33,97** | **37,64** | **109,85** | **926,69** |  |
| Полдник | Печенье | 100 | 5,82 | 10,01 | 33,13 | 286 | 469 |
|  | Чай с молоком | 200 | 0,06 | 0,02 | 14,99 | 70 | 392 |
| **Итог** за **полдник** |  | 300 | **5,88** | **10,03** | **48,12** | **356** |  |
| **Итог** за **день** |  | 1690 | **57,32** | **68,51** | **257,61** | **1853,38** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Среда | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 3 | | |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 5,68 | 8,7 | 38,31 | 248,97 | 168 |
| Чай с молоком | 200 | 2,85 | 5,44 | 24,8 | 134 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом слив | 30/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 |  |
| **Итог за завтрак** |  |  | **11,59** | **23,57** | **81,38** | **552,97** |  |
| Второй завтрак | банан | 150 | 5,4 | 5 | 31,6 | 164 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **5,4** | **5** | **31,6** | **164** |  |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 3,01 | 6,39 | 16,01 | 211,02 |  |
| Тефтелька мясная | 70 | 11,9 | 13,83 | 19,07 | 247,48 |  |
| Капуста тушенная | 150 | 4,56 | 7,9 | 28,11 | 229,76 |  |
| Салат овощной | 60 | 2,6 | 4,1 | 3,4 | 46 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 6,51 | 2,50 | 31,63 | 130,67 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1 | 11,3 | 84,5 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **30,88** | **34,73** | **109,52** | **949,43** |  |
|  | Пирожки с картошкой | 60 | 3,06 | 1,5 | 18 | 97,8 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 19,9 | 70,15 | 392 |
| **Итог за полдник** |  |  | **3,12** | **1,52** | **37,9** | **167,95** |  |
| **Итог за день** |  |  | 55,99 | **64,82** | **260,4** | **1834,35** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 4 | | |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая  молочная | 200 | 6,2 | 7,4 | 111,1 | 460 | 168 |
| Какао | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 90 | 392 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30\10\10 | 6,85 | 12,72 | 11,3 | 114,5 |  |
| **Итог за завтрак** |  |  | **13,11** | **20,14** | **132,39** | **644,5** |  |
| Второй завтрак | Пряник | 30 | 1,6 | 2 | 22,2 | 113,1 |  |
| Вода не газированная | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **1,6** | **2** | **22,2** | **113,1** |  |
| Обед | Щи из свежей капусты | 50 | 6,8 | 8,0 | 8,82 | 177,1 |  |
| Пюре картофельное | 200 | 4,22 | 16,5 | 17,77 | 145 |  |
| Котлета рыбная | 90 | 24,08 | 19,29 | 26,36 | 188,81 |  |
| кисель | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 143 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **37,84** | **44,81** | **92,01** | **718,41** |  |
| Полдник | Сухарики детские | 60 | 5,8 | 5 | 27,2 | 218,5 |  |
|  | Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 109 | 394 |
| **Итог за полдник** |  |  | **8,47** | **7,34** | **41,51** | **327,5** |  |
| **Итог за день** |  |  | 61,02 | **74,29** | **288,11** | **1803,51** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятница | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 5 | | |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 200 | 5,28 | 8,96 | 43,45 | 206 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 1,06 | 0,02 | 9,99 | 90 |  |
| Хлеб пшеничный | 30/10 | 3,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |  |
| Сыр | 20 | 4,7 | 6,1 | 0,3 | 53 |  |
| **Итог за завтрак** |  |  | **14,34** | **16,08** | **65,04** | **413,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |  |
| Обед | Рассольник | 200 | 5,37 | 8,4 | 43,35 | 214,81 |  |
| Гуляш мясной | 100 | 18,05 | 15,26 | 24,58 | 263,81 |  |
| Томатный coyc | 20 | 1,58 | 1,64 | 12,59 | 76,04 |  |
| Каша гречневая | 150 | 4,5 | 8,4 | 35,5 | 239 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,44 | 0,02 | 27,76 | 143 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 84,5 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **34,24** | **34,72** | **155,08** | **1021,16** |  |
| Полдник | вафли | 50 | 4,81 | 7,1 | 14,6 | 145,2 |  |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,39 | 22,4 | 107 |  |
| **Итог** за **полдник** |  |  | **8,48** | **10,49** | **27,36** | **279,2** |  |
| **Итог за день** |  |  | **58,06** | **61,49** | **267,68** | **1815,86** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 6 | | |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 200 | 4,56 | 8,09 | 50,39 | 174 |  |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| Хлеб пшеничный с маслом слив | 30/10 | 6,85 | 12,72 | 11,3 | 114,5 |  |
| **Итог за завтрак** |  |  | **14,08** | **23,15** | **76** | **477,5** |  |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 180 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 136 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **136** |  |
| Обед | Салат овощной | 60 | 3,97 | 4,12 | 37,64 | 120,99 |  |
| Борщ | 200 | 6,8 | 8,6 | 20,67 | 189,2 |  |
| Плов с мясом | 200 | 21,45 | 16,42 | 35,4 | 366,59 |  |
| кисель | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 143 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 84,5 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **34,96** | **30,16** | **132,77** | **904,28** |  |
|  | Вафли | 50 | 4,81 | 7,1 | 14,6 | 145,2 |  |
| Чай с молоком | 200 | 5,0 | 4,3 | 18,28 | 123,35 |  |
| **Итог за полдник** |  |  | **8,33** | **10,56** | **47,01** | **299,85** |  |
| **Итог за день** |  |  | **58,37** | **64,07** | **275,98** | **1817,63** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 7 | | |  |  |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 200 | 8,77 | 9,16 | 34,7 | 256,71 |  |
| Какао | 200 | 3,67 | 3,19 | 22,4 | 107 | 397 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30\10\10\ | 6,85 | 12,72 | 11,3 | 114,5 |  |
| **Итог за завтрак** |  |  | **19,29** | **25,07** | **68,4** | **478,21** |  |
| Второй завтрак | Пряник | 50 | 3,2 | 2,6 | 37,5 | 183 |  |
| Вода негазированная | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **3,2** | **2,6** | **37,5** | **183** |  |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 5,2 | 10,3 | 28,1 | 212,06 |  |
| Позы | 90 | 15,2 | 10,94 | 39 | 331 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0,50 | 27,18 | 111,24 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **23,21** | **22,74** | **105,58** | **718,8** |  |
| Полдник | Оладьи со сгущенным  МОЛО КОМ | 100/30 | 7,6 | 4,5 | 40,0 | 297 |  |
| Чай с молоком | 200 | 5,6 | 7,0 | 14,31 | 124 | 394 |
| **Итог за полдник** |  |  | **13,2** | **11,5** | **54,31** | **421** |  |
| **Итог за день** |  |  | **58,9** | **61,91** | **265,79** | **1801,01** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Среда | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 8 | | |  |  |
| Завтрак | Каша манная | 200 | 7,6 | 9,4 | 24,5 | 250,1 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,34 | 0,11 | 16,43 | 116,96 |  |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 6,2 | 14,62 | 136 |  |
| **Итог за завтрак** |  |  | **10,34** | **15,71** | **55,55** | **503,06** |  |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 1,8 | 0,2 | 24,4 | 95 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **1,8** | **0,2** | **24,4** | **95** |  |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 7,16 | 6,21 | 43,40 | 220 |  |
| Тефтельки мясные | 70 | 12,9 | 12,8 | 13,4 | 256,8 |  |
| Капуста тушенная | 150 | 8,44 | 11,9 | 41,76 | 151,98 |  |
| Кисель | 200 | 2,90 | 4 | 18,18 | 176 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **36,76** | **37,99** | **158,47** | **987,28** |  |
|  | печенье | 100 | 3,64 | 7,26 | 16,96 | 179 | 267 |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |  |
| **Итог за полдник** |  |  | **6,31** | **9,6** | **31,27** | **268** |  |
| **Итог за день** |  |  | **55,21** | **61,5** | **269,69** | **1853,34** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 9 | | |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная с молоком | 200 | 8,26 | 9,98 | 59,35 | 354 |  |
| Какао с молоком | 200 | 2,67 | 7,9 | 14,31 | 98,9 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 164,5 |  |
| **Итог за завтрак** |  |  | **13,23** | **18,88** | **84,96** | **617,4** |  |
| Второй завтрак | Груша | 100 | 7 | 6,4 | 7 | 156 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **7** | **6,4** | **7** | **156** |  |
| Обед | Суп перловый | 200 | 4,92 | 10,52 | 40,07 | 266,74 |  |
| Котлета рыбная | 180 | 15,8 | 14,92 | 33,5 | 274,72 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2,51 | 0,50 | 27,18 | 81,24 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **17,63** | **26,94** | **65,43** | **487,2** |  |
|  | Пирожки с капустой | 60 | 8 | 10 | 22 | 387 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 140 | 392 |
|  |  |  | 8,06 | 10,02 | **31,99** | **527** |  |
| **Итог за день** |  |  | **57,39** | **47,88** | **156,72** | **1787,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятница | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи |  |  | День 10 | | |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 | 7,9 | 9,48 | 47,69 | 238,5 |  |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,4 | 6,2 | 14,62 | 136 |  |
| **Итог за завтрак** |  |  | **13,97** | **18,02** | **76,62** | **463,5** |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
| **Итог за второй**  **завтрак** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |
| Обед | Щи со свежей капустой | 200 | 7,38 | 10,2 | 40,03 | 267,1 |  |
| Котлета мясная | 80 | 13,79 | 12,29 | 28,3 | 249,5 |  |
| Макароны отварные | 150 | 8,16 | 8,9 | 24,56 | 278 |  |
| Салат морковный | 50 | 0,69 | 2,01 | 8,99 | 81 |  |
| Кисель | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,3 | 1 | 11,3 | 64,5 |  |
| **Итог за обед** |  |  | **32,76** | **34,42** | **140,94** | **1053** |  |
|  | Сухарики детские | 80 | 5,75 | 7,1 | 20,19 | 145,2 |  |
| Чай с молоком | 200 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 394 |
| **Итог за полдник** |  |  | **8,42** | **9,44** | **34,5** | **234,2** |  |
| **Итог за день** |  |  | **55,55** | **62,28** | **261,86** | **1847,8** |  |

## Среднесуточные наборы пищевой продукции

для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование пищевой продукции или  Г]Э ПЫ ПИЩЕВОЙ П]ЭОД ЦИИ | Итого за сутки | |
| 1-3 года | 3-7 лет |
| 1 | Молоко, молочная и кисломолочные продукция | 390 | 450 |
| 2 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 30 | 40 |
| 3 | Сметана | 9 | 11 |
| 4 | Сыр | 4 | 6 |
| 5 | Мясо 1-й категории | 50 | 55 |
| 6 | Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка  - потрошенная, 1 кат.) | 20 | 24 |
| 7 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 20 | 25 |
| 8 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 32 | 37 |
| 9 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 10 | Картофель | 120 | 140 |
| 11 | Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 180 | 220 |
| 12 | Фрукты свежие | 95 | 100 |
| 13 | Сухофрукты | 9 | 11 |
| 14 | Соки фруктовые и овощные | 100 | 100 |
| 15 | Витаминизированные напитки | 0 | 50 |
| 16 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| 18 | Крупы, бобовые | 30 | 43 |
| 19 | Макаронные изделия | 8 | 12 |
| 20 | Мука пшеничная | 25 | 29 |
| 21 | Масло сливочное | 18 | 21 |
| 22 | Масло растительное | 9 | 11 |
| 23 | Кондитерские изделия | 12 | 20 |
| 24 | Чай | 0,5 | 0,6 |
| 25 | Какао-порошок | 0,5 | 0,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 26 | Кофейный напиток | 1 | 1,2 |
| 27 | Caxap (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих caxap выдача caxapa должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой  •Р s•ч ) | 25 | 30 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 |
| 29 | Крахмал | 2 | 3 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |

**Таблица замены пищевой продукции в граммах** (нетто) с учетом их **пищевой ценности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид пищевой  П]ЭОД ЦИИ | Macca, г | Вид пищевой продукции - заменитель | Macca, г |
| Говядина | 100 | Мясо кролика | 96 |
| Печень говяжья | 116 |
| Мясо птицы | 97 |
| Рыба (треска) | 125 |
| Творог с массовой долей жира 9% | 120 |
| Баранина II кат. | 97 |
| Конина I кат. | 104 |
| Мясо лося (мясо с ферм) | 95 |
| Оленина (мясо с ферм) | 104 |
| Консервы мясные | 120 |
| Молоко питьевое с массовой долей жира  3,2% | 100 | Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5% | 100 |
| Молоко сгущенное (цельное и с сахаром) | 40 |
| Сгущено-вареное молоко | 40 |
| Творог с массовой долей жира 9% | 17 |
| Мясо (говядина I кат.) | 14 |
| Мясо (говядина II кат.) | 17 |
| Рыба (треска) | 17,5 |
| Сыр | 12,5 |
| Яйцо куриное | 22 |
| Творог с массовой долей  жира 9% | 100 | Мясо говядина | 83 |
| Рыба (треска) | 105 |
| Яйцо куриное (1  шт) | 41 | Творог с массовой долей жира 9% | 31 |
| Мясо (говядина) | 26 |
| Рыба (треска) | 30 |
| Молоко цельное | 186 |
| Сыр | 20 |
| Рыба (треска) | 100 | Мясо (говядина) | 87 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Творог с массовой долей жира 9% | 105 |
| Картофель | 100 | Капуста белокочанная | 111 |
| Капуста цветная | 80 |
| Морковь | 154 |
| Свекла | 118 |
| Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 33 |
| Горошек зеленый | 40 |
| Горошек зеленый консервированный | 64 |
| Кабачки | 300 |
| Фрукты свежие | 100 | Фрукты консервированные | 200 |
| Соки фруктовые | 133 |
| Соки фруктово-ягодные | 133 |
| Сухофрукты: Яблоки Чернослив Kypaгa  Изюм | 12  17  8  22 |

## Список литературы

1. Конь, И.Я, Тобис, В.И., Цапенко, М.М. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях / Конь И.Я, Тобис В.И., Цапенко М.М. - Москва, 2007.
2. Коровка, Л.С.,, Добросердова, И.И. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений / Коровка Л.С. , Добросердова И.И. — Пермь: Уральский региональный центр питания, 2002.
3. Магильный, М.П. 699 блюд для питания детей в детском саду и яслях (ДОУ): Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / Магильный М.П. - Пермь, 2013.
4. Перевалов, А.Л Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ / А.Л Перевалов — Пермь, 2012.
5. Снигур, М.И. Питание детей / М.И Снигур — Киев, 1988.
6. Тугельяна, В.А. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011.