|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя :**1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** понедельник | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | | | **Энергет. ценность,** | **Витамины, мг** | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | | | **ккал** |
| **туры** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **E** | **A** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 184 | Каша молочная ячневая с маслом | 200/5 | 5,4 | 10,7 | 28,8 | 234,2 | 0,5 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,9 | 43.8 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **215** | **7,8** | **15,7** | **55,1** | **350,2** | **0,5** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,4 | 10 | 43 | 1 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,5** | **0,4** | **10** | **43** | **1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 108 | Суп с томатом,рисом и яйцом | 200/6/5 | 5 | 8,6 | 15,7 | 162 | 4,4 |  |  |
| 152 | Котлеты из птицы запеченые | 70 | 16,1 | 17,22 | 8,96 | 254,52 | 0,7 |  |  |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,76 | 3,85 | 30,36 | 179 | 0 |  |  |
| 368 | Соус молочный | 30 | 1,2 | 4,34 | 3,6 | 58,34 | 0 |  |  |
| 401 | Компот из кураги | 180 | 0,7 | 0 | 16,4 | 69,1 | 0,2 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **640** | **33,06** | **34,41** | **102,92** | **855,16** | **5,3** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 453 | Ватрушка "Королевская" с творогом | 100 | 12,2 | 14,1 | 29,1 | 293,7 | 0,2 |  |  |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 14 | 86,5 | 0,5 |  |  |
| к/к | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 47 | 10 |  |  |
|  | **Итого:** | **380** | **15,2** | **16,3** | **52,9** | **427,2** | **10,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего;** |  | **57** | **66,81** | **220,92** | **1675,56** | **17,5** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 1 | | | |  |  |  |  |  |  |
| **День:** вторник | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергет. ценность, ккл** | **Витамины,** | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **мг** | | |
| **туры** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 194 | Каша Загадка | 200/5 | 6,8 | 8,6 | 24,3 | 202,1 | 0,8 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр (порциями) | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |  |  |
| 433 | Какао с молоком | 180 | 3,4 | 2,7 | 22,1 | 126,8 | 0,5 |  |  |
|  | **Итого:** | **215** | **13,65** | **13,68** | **61,8** | **425,59** | **1,3** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 100 | 0,1 | 0 | 10 | 40,85 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,1** | **0** | **10** | **40,85** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 55 | Икра овощная | 60 | 1,2 | 2,8 | 3 | 26,5 | 1,2 |  |  |
| 92 | Суп картофельный с клецками | 200/6 | 4,9 | 4,9 | 18,5 | 137,7 | 7,8 |  |  |
| 239 | Котлета "Дружба" | 70 | 10,6 | 6,4 | 5,7 | 122 | 0,5 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 150/5 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,7 | 10,3 |  |  |
| 436 | Напиток плодовый | 180 | 0,2 | 0,2 | 23,3 | 96,9 | 22,2 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **731** | **24,4** | **19,8** | **99,8** | **659** | **42** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 210 | Макароны отварные с сыром | 130/10 | 8,2 | 10,5 | 38,4 | 281,3 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,9 | 43,8 | 0 |  |  |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **350** | **10,55** | **12,1** | **68,05** | **423,2** | **0** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **48,7** | **45,58** | **239,65** | **1548,64** | **43,3** |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 1 | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** четверг | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | | | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | | | **ккал** | **мг** | | |
| **туры** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 188 | Каша Трехцветная | 200/5 | 6,1 | 6,9 | 28,2 | 199,7 | 0,5 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр(порциями) | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |  |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,5 | 93,3 | 0,5 |  |  |
|  | **Итого:** | **220** | **12,35** | **15,58** | **59,1** | **427,09** | **1** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 100 | 0 | 0 | 10,8 | 44 | 0,6 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0** | **0** | **10,8** | **44** | **0,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | 60 | 0,9 | 1,5 | 3,8 | 56,8 | 2,1 |  |  |
| 84 | Суп куртофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 | 7,1 | 3,9 | 14,7 | 123,1 | 7,6 |  |  |
| 267 | Биточек Дальневосточный | 70 | 12,3 | 8,2 | 7,4 | 151 | 0,5 |  |  |
| 316 | Рис припущенный | 150 | 3,64 | 4,31 | 36,68 | 200 | 0 |  |  |
| 354 | Соус сметанный | 30 | 0,5 | 1,2 | 1,9 | 24,1 | 0 |  |  |
| 352 | Компот Витаминка | 180 | 0,4 | 0,1 | 17,7 | 77 | 20 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **770** | **29,14** | **19,61** | **110,08** | **764,2** | **30,2** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 240 | Пудинг из творога с яблоком | 100 | 15 | 15,3 | 37,5 | 351 | 0,8 |  |  |
| 490 | Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49 | 0,16 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,9 | 43,8 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **340** | **17,33** | **16,68** | **64,28** | **479,3** | **0,96** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **58,82** | **51,87** | **244,26** | **1714,59** | **32,76** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 1 | | | |  |  |  |  |  |  |
| **День:** пятница | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | | | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | | | **ккал** | **мг** | | |
| **туры** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 200/5 | 5,84 | 7,76 | 28,67 | 208 | 0,53 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 14,5 | 86,5 | 0,5 |  |  |
|  | **Итого:** | **215** | **10,74** | **14,96** | **58,57** | **410,5** | **1,03** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **43** | **2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 63 | Борщ с фасолью | 200/6/5 | 5,4 | 7,1 | 13,1 | 140 | 4,7 |  |  |
| 258 | Жаркое по домашнему (свинина) | 200 | 13,6 | 33,7 | 19,3 | 436 | 9,2 |  |  |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов с шиповником | 180 | 0,2 | 0,1 | 23,3,3 | 97,4 | 20 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **691** | **23,5** | **41,3** | **60,3** | **805,6** | **33,9** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 468 | Булочка домашняя с повидлом | 90 | 6,8 | 11,8 | 60,1 | 373,1 | 0 |  |  |
| 435б | Молоко цельное 2,5% | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 |  |  |
| к/к | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,3 | 47 | 5 |  |  |
|  | **Итого:** | **370** | **12,42** | **17,66** | **78,86** | **528,1** | **7,52** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **47,16** | **74,02** | **207,83** | **1787,2** | **44,45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулнарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /М.П. Могильный, В.А Тутельян; сборник рецептур блюд и куинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах,2004г, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольныхорганизациях, Москва, Дели принт,2011г. | | | | | | | | | |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** вторник | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | | | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | | | **ккал** | **мг** | | |
| **туры** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 188 | Каша из смеси круп с маслом | 200/5 | 7,5 | 8,48 | 27,7 | 220,5 | 1,67 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр(порциями) | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |  |  |
| 433 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |  |  |
|  | **Итого:** | **215** | **14,62** | **14,05** | **58,92** | **424,19** | **3,1** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 100 | 0 | 0 | 10,8 | 43,8 | 0,6 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0** | **0** | **10,8** | **43,8** | **0,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 56 | Икра свекольная | 60 | 1,1 | 2,9 | 8 | 63,2 | 3,2 |  |  |
| 95 | Суп овощной | 200/6/5 | 3,7 | 7,1 | 7,7 | 115 | 6,3 |  |  |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | 70 | 15 | 7,1 | 6,3 | 163,5 | 10,1 |  |  |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,76 | 3,85 | 30,36 | 179 | 0 |  |  |
| 5 | Соус молочный с овощами | 30 | 0,7 | 2,7 | 3,1 | 20 | 0,1 |  |  |
| 402 | **Компот из смеси сухофруктов с шиповником** | 180 | 0,2 | 0,1 | 23,3 | 97,4 | 20 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **440** | **30,76** | **24,15** | **106,66** | **770,3** | **39,7** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 103 | 10,4 | 16,5 | 2,4 | 199,6 | 0,1 |  |  |
| 10 | **Салат из горошка зеленого консервированного** | 15 | 0,6 | 0,45 | 1,29 | 12 | 0,3 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |  |  |
| 436 | Напиток Плодовый | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,3 | 91,1 | 11,3 |  |  |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **328** | **13,35** | **18,65** | **44,74** | **400,8** | **11,7** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **58,73** | **56,85** | **221,12** | **1 639,09** | **55,1** |  |  |





|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 2 | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** пятница | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№** | |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества,** | | | | | | **Энергет. Ценность,** | | **Витамины,** | | | | | |
| **рецеп-** | | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | | | | | | **ккал** | | **мг** | | | | | |
| **туры** | |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **С** | | **В1** | | **В2** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 193 | | Каша Ассорти | 200/5 | | 6,6 | | 8,1 | | 24,6 | | 198,4 | | 0,8 | |  | |  | |
| к/к | | Батон нарезной | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | | 0 | |  | |  | |
| 13 | | Масло (порциями) | 5 | | 0 | | 4,1 | | 0 | | 37,4 | | 0 | |  | |  | |
| 392 | | Чай с сахаром | 180 | | 0 | | 0 | | 9,7 | | 38,7 | | 0 | |  | |  | |
|  | | **Итого:** | **215** | | **8,9** | | **13,1** | | **49,7** | | **353,1** | | **0,8** | |  | |  | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | | Напиток плодовый | 100 | | 0,06 | | 0,06 | | 12,4 | | 25,6 | | 6,21 | |  | |  | |
|  | | **Итого:** | **100** | | **0,06** | | **0,06** | | **12,4** | | **25,6** | | **6,21** | |  | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | | Свекольник | 200/6/5 | | 3,9 | | 6,8 | | 11,3 | | 124,3 | | 4,5 | |  | |  | |
| 311 | | Плов из птицы | 200 | | 21,2 | | 28,3 | | 42,1 | | 504,6 | | 1,8 | |  | |  | |
| 401 | | Компот из кураги | 180 | | 0,7 | | 0 | | 16,4 | | 69,1 | | 0,2 | |  | |  | |
| к/к | | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 15,1 | | 71 | | 0 | |  | |  | |
| к/к | | Хлеб "Дарницкий" | 30 | | 2 | | 0,2 | | 12,8 | | 61,2 | | 0 | |  | |  | |
|  | | **Итого:** | **440** | | **30,1** | | **35,5** | | **97,7** | | **830,2** | | **6,5** | |  | |  | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | | Пирог Венский | 90 | | 6,3 | | 16 | | 46,0 | | 331,2 | | 5 | |  | |  | |
| 435б | | Молоко 2,5 % | 180 | | 5,22 | | 5,76 | | 8,46 | | 108 | | 2,52 | |  | |  | |
| к/к | | Фрукт свежий | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47 | | 10 | |  | |  | |
|  | | **Итого:** | **370** | | **11,9** | | **22,16** | | **64,3** | | **486,2** | | **17,52** | |  | |  | |
|  | | **Всего:** |  | | **50,98** | | **70,82** | | **224,06** | | **1695,1** | | **31,03** | |  | |  | |
| При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулнарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /М.П. Могильный, В.А Тутельян; сборник рецептур блюд и куинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах,2004г, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольныхорганизациях, Москва, Дели принт,2011г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя :3** | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** понедельник | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет. | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№** |  | | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества,** | | | | | | **Энергет. ценность,** | | **Витамины, мг** | | | | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **г** | | | | | | **ккал** | |
| **туры** |  | | | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **С** | | **E** | | **A** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша молочная ячневая с маслом | | | 200/5 | | 5,4 | | 10,7 | | 28,8 | | 234,2 | | 0,5 | |  | |  | |
| к/к | Батон нарезной | | | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | | 0 | |  | |  | |
| 13 | Масло (порциями) | | | 5 | | 0 | | 4,1 | | 0 | | 37,4 | | 0 | |  | |  | |
| 392 | Чай с сахаром | | | 180 | | 0,1 | | 0 | | 10,9 | | 43.8 | | 0 | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | | **215** | | **7,8** | | **15,7** | | **55,1** | | **350,2** | | **0,5** | |  | |  | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | | | 100 | | 0,5 | | 0,4 | | 10 | | 43 | | 1 | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | | **100** | | **0,5** | | **0,4** | | **10** | | **43** | | **1** | |  | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп томатный с фасолью | | | 200/6/5 | | 4,3 | | 7,7 | | 10,8 | | 129,7 | | 10,2 | |  | |  | |
| 152 | Котлеты из птицы запеченые | | | 70 | | 16,1 | | 17,22 | | 8,96 | | 254,52 | | 0,7 | |  | |  | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | | | 100 | | 5,76 | | 3,85 | | 30,36 | | 179 | | 0 | |  | |  | |
| 368 | Соус молочный | | | 30 | | 1,2 | | 4,34 | | 3,6 | | 58,34 | | 0 | |  | |  | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | | | 180 | | 0,2 | | 0 | | 19,2 | | 78,3 | | 0,2 | |  | |  | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | | | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 15,1 | | 71 | | 0 | |  | |  | |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | | | 30 | | 2 | | 0,2 | | 12,8 | | 61,2 | | 0 | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | | **640** | | **31,86** | | **33,51** | | **100,82** | | **832,06** | | **11,1** | |  | |  | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 453 | Ватрушка "Королевская" с творогом | | | 100 | | 12,2 | | 14,1 | | 29,1 | | 293,7 | | 0,2 | |  | |  | |
| 394 | Чай с молоком | | | 180 | | 2,6 | | 2,2 | | 14 | | 86,5 | | 0,5 | |  | |  | |
| к/к | Фрукты свежие | | | 100 | | 0,4 | | 0 | | 9,8 | | 47 | | 10 | |  | |  | |
|  | **Итого:** | | | **380** | | **15,2** | | **16,3** | | **52,9** | | **427,2** | | **10,7** | |  | |  | |
|  | **Всего;** | | |  | | **57** | | **65,91** | | **218,82** | | **1652,46** | | **23,3** | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:3** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** вторник | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергет. ценность, ккл** | **Витамины,** | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **мг** | | |
| **туры** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 328 | Каша вязкая "Артековская" | 200/5 | 5,1 | 6,7 | 30,9 | 205,3 | 0,5 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр (порциями) | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |  |  |
| 433 | Какао с молоком | 180 | 3,4 | 2,7 | 22,1 | 126,8 | 0,5 |  |  |
|  | **Итого:** | **215** | **11,95** | **11,78** | **68,4** | **428,79** | **1** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 100 | 0,1 | 0 | 10 | 40,85 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,1** | **0** | **10** | **40,85** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 55 | Икра овощная | 60 | 1,2 | 2,8 | 6 | 53 | 3 |  |  |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 200/6 | 6,6 | 6,4 | 16 | 149 | 4,7 |  |  |
| 239 | Котлета "Дружба" | 70 | 10,6 | 6,4 | 5,7 | 122 | 0,5 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 150/5 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,7 | 10,3 |  |  |
| 374 | Компот плодовый | 180 | 0,2 | 0 | 19,2 | 78,3 | 0,2 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **740** | **26,1** | **21,1** | **96,2** | **678,2** | **18,7** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 210 | Макароны отварные с сыром | 130/10 | 8,2 | 10,5 | 38,4 | 281,3 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |  |  |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,9 | 43,8 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **340** | **10,55** | **12,1** | **68,05** | **423,2** | **0** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **48,7** | **44,98** | **242,65** | **1571,04** | **19,7** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 3 | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **День:** среда | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **Возрастная категория:** c 3 года до 7 лет | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |
| **№** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества,** | | | | | **Энергет. ценность, ккал** | | **Витамины,** | | | | | | |  |  | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | | | | | **мг** | | | | | | |  |  | |
| **туры** |  | **Б** | | **Ж** | **У** | | **С** | | **А** | | **Е** | | |  |  | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 328 | Каша "Дружба" | 200/5 | | 6,4 | | 9,7 | 34,4 | | 241 | | 0,26 | |  | |  | | |  |  | |
| к/к | Батон нарезной | 30 | | 2,3 | | 0,9 | 15,4 | | 78,6 | | 0 | |  | |  | | |  |  | |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | | 0 | | 4,1 | 0 | | 37,4 | | 0 | |  | |  | | |  |  | |
| 393 | Чай с лимоном | 185 | | 0,16 | | 0 | 14,4 | | 57 | | 1,98 | |  | |  | | |  |  | |
|  | **Итого:** | **220** | | **8,86** | | **14,7** | **64,2** | | **414** | | **2,24** | |  | |  | | |  |  | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| к/к | Напиток витаминизированый Витошка | 50 | | 0 | | 0 | 4,75 | | 20 | | 5 | |  | |  | | |  |  | |
|  | **Итого:** | **50** | | **0** | | **0** | **4,75** | | **20** | | **5** | |  | |  | | |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 76 | Рассольник Ленинградский | 200/6/5 | | 4,4 | | 7,3 | 14 | | 140,2 | | 3,8 | |  | |  | | |  |  | |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 75 | | 2 | | 4,4 | 11,95 | | 84 | | 10,5 | |  | |  | | |  |  | |
| 131 | Капустасвежая тушеная | 75 | | 2,4 | | 6 | 10,2 | | 105 | | 18,75 | |  | |  | | |  |  | |
| 312 | Кнели куриные с рисом | 70 | | 12,4 | | 13,5 | 5 | | 190,9 | | 0,7 | |  | |  | | |  |  | |
| 402 | Напиток из смеси сухофруктов с шиповником | 180 | | 0,2 | | 0,1 | 23,3 | | 97,4 | | 20 | |  | |  | | |  |  | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | | 2,3 | | 0,2 | 15,1 | | 71 | | 0 | |  | |  | | |  |  | |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | | 2 | | 0,2 | 12,8 | | 61,2 | | 0 | |  | |  | | |  |  | |
|  | **Итого:** | **726** | | **25,7** | | **31,7** | **92,35** | | **749,7** | | **53,75** | |  | |  | | |  |  | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 100/3 | | 10,4 | | 16,5 | 2,4 | | 199,6 | | 0,1 | |  | |  | | |  |  | |
| 11 | Салат из кукурузы (консервированной) | 25 | | 0,7 | | 1,5 | 2 | | 23,9 | | 0,9 | |  | |  | | |  |  | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | | 1,15 | | 0,1 | 7,55 | | 35,5 | | 0 | |  | |  | | |  |  | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 180 | | 0,1 | | 0 | 20,9 | | 85 | | 0,8 | |  | |  | | |  |  | |
| к/к | Фрукт свежий | 100 | | 1,5 | | 0,5 | 21 | | 96 | | 10 | |  | |  | | |  |  | |
|  | **Итого:** | **320** | | **12,31** | | **18,6** | **53,85** | | **440** | | **11,8** | |  | |  | | |  |  | |
|  | **Всего:** |  | | **46,87** | | **65** | **215,15** | | **1623,7** | | **72,79** | |  | |  | | |  |  | |
| **Неделя: 3** | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| **День:** четверг | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| **№** |  | | **Масса порции** | | **Пищевые вещества,** | | | | | | | **Энергет. ценность,** | | **Витамины,** | | | | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | | **г** | | | | | | | **ккал** | | **мг** | | | | | |
| **туры** |  | | **Б** | | | **Ж** | | **У** | |  | | **С** | | **А** | **Е** | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Каша манная молочная жидкая | | 200/5 | | 5,6 | | | 6,5 | | 31,2 | | 205,5 | | 0,5 | |  |  | | |
| к/к | Батон нарезной | | 30 | | 2,3 | | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | | 0 | |  |  | | |
| 13 | Масло (порциями) | | 5 | | 0 | | | 4,1 | | 0 | | 37,4 | | 0 | |  |  | | |
| 14 | Сыр(порциями) | | 5 | | 1,15 | | | 1,48 | | 0 | | 18,09 | | 0 | |  |  | | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 180 | | 2,8 | | | 2,2 | | 15,5 | | 93,3 | | 0,5 | |  |  | | |
|  | **Итого:** | | **220** | | **11,85** | | | **15,18** | | **62,1** | | **432,89** | | **1** | |  |  | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток из свежих ягод | | 100 | | 0 | | | 0 | | 10,8 | | 44 | | 0,6 | |  |  | | |
|  | **Итого:** | | **100** | | **0** | | | **0** | | **10,8** | | **44** | | **0,6** | |  |  | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | | 60 | | 0,9 | | | 2,9 | | 6,4 | | 56,8 | | 2,1 | |  |  | | |
| 72 | Щи Донские | | 200/6/5 | | 6,9 | | | 5,8 | | 10,2 | | 122,4 | | 11,9 | |  |  | | |
| 246 | Рулет из рыбы | | 70 | | 16,4 | | | 10,6 | | 11,1 | | 207,7 | | 0,9 | |  |  | | |
| 316 | Рис припущенный | | 150 | | 3,64 | | | 4,31 | | 36,68 | | 200 | | 0 | |  |  | | |
| 354 | Соус сметанный | | 30 | | 0,5 | | | 1,2 | | 1,9 | | 24,1 | | 0 | |  |  | | |
| 352 | Компот Витаминка | | 180 | | 0,4 | | | 0,1 | | 17,7 | | 77 | | 20 | |  |  | | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | | 30 | | 2,3 | | | 0,2 | | 15,1 | | 71 | | 0 | |  |  | | |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | | 30 | | 2 | | | 0,2 | | 12,8 | | 61,2 | | 0 | |  |  | | |
|  | **Итого:** | | **770** | | **33,04** | | | **25,31** | | **111,88** | | **820,2** | | **34,9** | |  |  | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Пудинг из творога с курагой | | 100 | | 12,8 | | | 9,3 | | 15,1 | | 199,1 | | 0,3 | |  |  | | |
| 490 | Молоко сгущенное | | 15 | | 1,08 | | | 1,28 | | 8,33 | | 49 | | 0,16 | |  |  | | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | | 15 | | 1,15 | | | 0,1 | | 7,55 | | 35,5 | | 0 | |  |  | | |
| 392 | Чай с сахаром | | 180 | | 0,1 | | | 0 | | 10,9 | | 43,8 | | 0 | |  |  | | |
|  | **Итого:** | | **340** | | **15,13** | | | **10,68** | | **41,88** | | **327,4** | | **0,46** | |  |  | | |
|  | **Всего:** | |  | | **60,02** | | | **51,17** | | **226,66** | | **1624,49** | | **36,96** | |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: 3** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **День:** пятница | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | | | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | | | **ккал** | **мг** | | |
| **туры** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 182 | **Каша рисовая молочная жидкая с маслом** | 200/5 | 5,84 | 7,76 | 28,67 | 208 | 0,53 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 14,5 | 86,5 | 0,5 |  |  |
|  | **Итого:** | **215** | **10,74** | **14,96** | **58,57** | **410,5** | **1,03** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **43** | **2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 76 | Борщ из свежей капустой с картофелем | 200/6/5 | 3,8 | 7,1 | 9,7 | 119,6 | 6,4 |  |  |
| 260 | Азу | 200 | 13,6 | 33,7 | 19,3 | 436 | 9,2 |  |  |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 180 | 0,5 | 0,2 | 24 | 107,4 | 34,9 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **691** | **22,2** | **41,4** | **80,9** | **795,2** | **50,5** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 467 | Булочка "Домашняя" | 90 | 5,94 | 11,16 | 50,7 | 324 | 0 |  |  |
| 435б | Молоко цельное 2,5% | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 |  |  |
| к/к | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,3 | 47 | 5 |  |  |
|  | **Итого:** | **370** | **11,56** | **17,02** | **69,46** | **479** | **7,52** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **45** | **73,48** | **219,03** | **1727,7** | **61,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулнарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /М.П. Могильный, В.А Тутельян; сборник рецептур блюд и куинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах,2004г, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольныхорганизациях, Москва, Дели принт,2011г. | | | | | | | | | |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:4** | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| **День:** вторник | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |
| **№** |  | | | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества,** | | | | | | | | | | | | **Энергет. ценность,** | | | | **Витамины,** | | | | | | | | | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **г** | | | | | | | | | | | | **ккал** | | | | **мг** | | | | | | | | | | |
| **туры** |  | | | **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | |  | | | | **С** | | | **А** | | | | **Е** | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 328 | Каша вязкая Артековская | | | 200/5 | | | | 5,1 | | | | 6,7 | | | | 30,9 | | | | 205,3 | | | | 0,5 | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Батон нарезной | | | 30 | | | | 2,3 | | | | 0,9 | | | | 15,4 | | | | 78,6 | | | | 0 | | |  | | | |  | | | |
| 14 | Сыр(порциями) | | | 5 | | | | 1,15 | | | | 1,48 | | | | 0 | | | | 18,09 | | | | 0 | | |  | | | |  | | | |
| 433 | Какао с молоком | | | 180 | | | | 3,67 | | | | 3,19 | | | | 15,82 | | | | 107 | | | | 1,43 | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | **215** | | | | **12,22** | | | | **12,27** | | | | **62,12** | | | | **408,99** | | | | **1,93** | | |  | | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток из свежих ягод | | | 100 | | | | 0 | | | | 0 | | | | 10,8 | | | | 43,8 | | | | 0,6 | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | **100** | | | | **0** | | | | **0** | | | | **10,8** | | | | **43,8** | | | | **0,6** | | |  | | | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Икра свекольная | | | 60 | | | | 1,1 | | | | 2,9 | | | | 8 | | | | 63,2 | | | | 3,2 | | |  | | | |  | | | |
| 67 | Щи из св капусты с картофелем | | | 200/6/5 | | | | 3,86 | | | | 5,24 | | | | 7,71 | | | | 93 | | | | 14,75 | | |  | | | |  | | | |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | | | 70 | | | | 15 | | | | 7,1 | | | | 6,3 | | | | 163,5 | | | | 10,1 | | |  | | | |  | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | | | 100 | | | | 5,76 | | | | 3,85 | | | | 30,36 | | | | 179 | | | | 0 | | |  | | | |  | | | |
| 5 | Соус молочный с овощами | | | 30 | | | | 0,7 | | | | 2,7 | | | | 3,1 | | | | 20 | | | | 0,1 | | |  | | | |  | | | |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов с шиповником | | | 180 | | | | 0,2 | | | | 0,1 | | | | 23,3 | | | | 97,4 | | | | 20 | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | | | 30 | | | | 2,3 | | | | 0,2 | | | | 15,1 | | | | 71 | | | | 0 | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | | | 30 | | | | 2 | | | | 0,2 | | | | 12,8 | | | | 61,2 | | | | 0 | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | **440** | | | | **30,92** | | | | **22,29** | | | | **106,67** | | | | **748,3** | | | | **48,15** | | |  | | | |  | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | | | 103 | | | | 10,4 | | | | 16,5 | | | | 2,4 | | | | 199,6 | | | | 0,1 | | |  | | | |  | | | |
| 10 | **Салат из горошка зеленого консервированного** | | | 15 | | | | 0,6 | | | | 0,45 | | | | 1,29 | | | | 12 | | | | 0,3 | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | | | 15 | | | | 1,15 | | | | 0,1 | | | | 7,55 | | | | 35,5 | | | | 0 | | |  | | | |  | | | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | | | 180 | | | | 0,2 | | | | 0 | | | | 19,2 | | | | 78,3 | | | | 0,2 | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Печенье | | | 15 | | | | 1,1 | | | | 1,5 | | | | 11,2 | | | | 62,6 | | | | 0 | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | **328** | | | | **13,45** | | | | **18,55** | | | | **41,64** | | | | **388** | | | | **0,6** | | |  | | | |  | | | |
|  | **Всего:** | | |  | | | | **56,59** | | | | **53,11** | | | | **221,23** | | | | **1 589,09** | | | | **51,28** | | |  | | | |  | | | |
| **Неделя:4** | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **День:** среда | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **№** | | |  | | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества,** | | | | | | | | | | | | **Энергет. ценность,** | | | | **Витамины,** | | | | | | | | | | | |
| **рецеп-** | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | **г** | | | | | | | | | | | | **ккал** | | | | **мг** | | | | | | | | | | | |
| **туры** | | |  | | **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | |  | | | | **С** | | | | **В1** | | | | **В2** | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | | | Каша молочная ячневая с маслом | | 200/5 | | | | 5,4 | | | | 10,7 | | | | 28,8 | | | | 234,2 | | | | 0,5 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | | | Батон нарезной | | 30 | | | | 2,3 | | | | 0,9 | | | | 15,4 | | | | 78,6 | | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 13 | | | Масло(порциями) | | 5 | | | | 0 | | | | 4,1 | | | | 0 | | | | 37,4 | | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 393 | | | Чай с лимоном | | 185 | | | | 0,16 | | | | 0 | | | | 14,4 | | | | 57 | | | | 1,98 | | | |  | | | |  | | | |
|  | | | **Итого:** | | **220** | | | | **7,86** | | | | **15,7** | | | | **58,6** | | | | **407,2** | | | | **2,48** | | | |  | | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | | | Напиток витаминизированый Витошка | | 50 | | | | 0 | | | | 0 | | | | 4,7 | | | | 20 | | | | 5 | | | |  | | | |  | | | |
|  | | | **Итого:** | | **50** | | | | **0** | | | | **0** | | | | **4,7** | | | | **20** | | | | **5** | | | |  | | | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | | | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200/6 | | | | 5,3 | | | | 5,4 | | | | 15,06 | | | | 129,3 | | | | 3,6 | | | |  | | | |  | | | |
| 152 | | | Котлеты из птицы запеченые | | 70 | | | | 15,9 | | | | 17,4 | | | | 9,2 | | | | 256,2 | | | | 0,7 | | | |  | | | |  | | | |
| 321 | | | Пюре картофельное с маслом | | 75 | | | | 2 | | | | 4,4 | | | | 11,95 | | | | 84 | | | | 10,5 | | | |  | | | |  | | | |
| 131 | | | Капуста свежая тушенная | | 75 | | | | 2,4 | | | | 6 | | | | 10,2 | | | | 105 | | | | 18,75 | | | |  | | | |  | | | |
| 437 | | | Напиток из свежих ягод | | 180 | | | | 0,1 | | | | 0 | | | | 22,3 | | | | 90,7 | | | | 1,1 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | | | Хлеб пшеничный йодированный | | 30 | | | | 2,3 | | | | 0,2 | | | | 15,1 | | | | 71 | | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | | | Хлеб "Дарницкий" | | 30 | | | | 2 | | | | 0,2 | | | | 12,8 | | | | 61,2 | | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
|  | | | **Итого:** | | **726** | | | | **30** | | | | **33,6** | | | | **96,61** | | | | **797,4** | | | | **34,65** | | | |  | | | |  | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | | | Каша гречневая с овощами | | 100 | | | | 5 | | | | 3,6 | | | | 22,7 | | | | 143,2 | | | | 0,7 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | | | Хлеб пшеничный йодированный | | 15 | | | | 1,15 | | | | 0,1 | | | | 7,55 | | | | 35,5 | | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 392 | | | Чай с сахаром | | 180 | | | | 0,5 | | | | 0,018 | | | | 8,4 | | | | 34 | | | | 0,018 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | | | Фрукты свежие | | 100 | | | | 1,5 | | | | 0,5 | | | | 21 | | | | 96 | | | | 10 | | | |  | | | |  | | | |
|  | | | **Итого:** | | **395** | | | | **8,15** | | | | **4,218** | | | | **59,65** | | | | **308,7** | | | | **10,718** | | | |  | | | |  | | | |
|  | | | **Всего:** | |  | | | | **46,01** | | | | **53,518** | | | | **219,56** | | | | **1533,3** | | | | **52,848** | | | |  | | | |  | | | |
| **Неделя:4** | | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **День:** четверг | | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет | | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **№** |  | | | | | | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества,** | | | | | | | | | | | | **Энергет. ценность,** | | | **Витамины,** | | | | | | | | | | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | | | | | | **г** | | | | | | | | | | | | **ккал** | | | **мг** | | | | | | | | | | | |
| **туры** |  | | | | | | **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | |  | | | **С** | | | | **В1** | | | | **В2** | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная геркулесовая с маслом | | | | | | 200/5 | | | | 7,24 | | | | 9,24 | | | | 38 | | | | 263 | | | 1,74 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Батон нарезной | | | | | | 30 | | | | 2,3 | | | | 0,9 | | | | 15,4 | | | | 78,6 | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 13 | Масло (порциями) | | | | | | 5 | | | | 0 | | | | 4,1 | | | | 0 | | | | 37,4 | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 14 | Сыр (порциями) | | | | | | 5 | | | | 1,15 | | | | 1,48 | | | | 0 | | | | 18,09 | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 394 | Кофейный напиток с молоком | | | | | | 180 | | | | 2,8 | | | | 2,2 | | | | 15,5 | | | | 93,3 | | | 0,5 | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | | | | **220** | | | | **13,49** | | | | **17,92** | | | | **68,9** | | | | **490,39** | | | **2,24** | | | |  | | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442 | Сок яблочный | | | | | | 100 | | | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | 10 | | | | 43 | | | 1 | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | | | | **100** | | | | **0,5** | | | | **0,1** | | | | **10** | | | | **43** | | | **1** | | | |  | | | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Икра кабачковая консервированная | | | | | | 60 | | | | 1,2 | | | | 5,2 | | | | 4,4 | | | | 69,2 | | | 1,6 | | | |  | | | |  | | | |
| 84 | Суп рыбный | | | | | | 200 | | | | 3,5 | | | | 2,3 | | | | 15,2 | | | | 95,7 | | | 5,5 | | | |  | | | |  | | | |
| 239 | Котлета "Дружба" | | | | | | 70 | | | | 10,6 | | | | 6,4 | | | | 5,7 | | | | 122 | | | 0,5 | | | |  | | | |  | | | |
| 204 | Макаронные изделия отварные | | | | | | 150 | | | | 7,5 | | | | 4,9 | | | | 47,9 | | | | 265,8 | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 355 | Соус сметанный с томатом | | | | | | 30 | | | | 0,5 | | | | 1,2 | | | | 1,9 | | | | 24,1 | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 440 | Напиток фруктово ягодный | | | | | | 180 | | | | 0,1 | | | | 0 | | | | 20,9 | | | | 85 | | | 0,8 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | | | | | | 30 | | | | 2,3 | | | | 0,2 | | | | 15,1 | | | | 71 | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | | | | | | 30 | | | | 2 | | | | 0,2 | | | | 12,8 | | | | 61,2 | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | | | | **775** | | | | **27,7** | | | | **20,4** | | | | **123,9** | | | | **794** | | | **8,4** | | | |  | | | |  | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые (отварные) | | | | | | 105 | | | | 16,2 | | | | 11,6 | | | | 15,4 | | | | 238,7 | | | 0,2 | | | |  | | | |  | | | |
| 394 | Чай с молоком | | | | | | 180 | | | | 2,6 | | | | 2,2 | | | | 14 | | | | 86,5 | | | 0,5 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | | | | | | 15 | | | | 1,15 | | | | 0,1 | | | | 7,55 | | | | 35,5 | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | | | | **310** | | | | **19,95** | | | | **13,9** | | | | **36,95** | | | | **360,7** | | | **0,7** | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Всего:** | | | | | |  | | | | **61,64** | | | | **52,32** | | | | **239,75** | | | | **1688,09** | | | **12,34** | | | |  | | | |  | | | |
| **Неделя:4** | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **День:** пятница | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **№** | |  | | | | **Масса порции** | | | | **Пищевые вещества,** | | | | | | | | | | | | **Энергет. Ценность,** | | **Витамины,** | | | | | | | | | | | |
| **рецеп-** | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | | **г** | | | | | | | | | | | | **ккал** | | **мг** | | | | | | | | | | | |
| **туры** | |  | | | | **Б** | | | | **Ж** | | | | **У** | | | |  | | **С** | | | | **В1** | | | | **В2** | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | | Каша Королевская | | | | 200/5 | | | | 5,9 | | | | 6,9 | | | | 28,2 | | | | 198,6 | | 0,5 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | | Батон нарезной | | | | 30 | | | | 2,3 | | | | 0,9 | | | | 15,4 | | | | 78,6 | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 13 | | Масло (порциями) | | | | 5 | | | | 0 | | | | 4,1 | | | | 0 | | | | 37,4 | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 392 | | Чай с сахаром | | | | 180 | | | | 0 | | | | 0 | | | | 9,7 | | | | 38,7 | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
|  | | **Итого:** | | | | **215** | | | | **8,2** | | | | **11,9** | | | | **53,3** | | | | **353,3** | | **0,5** | | | |  | | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 440 | | Напиток фруктово-ягодный | | | | 100 | | | | 0,1 | | | | 0 | | | | 10,6 | | | | 43,4 | | 0,2 | | | |  | | | |  | | | |
|  | | **Итого:** | | | | **100** | | | | **0,1** | | | | **0** | | | | **10,6** | | | | **43,4** | | 0,2 | | | |  | | | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | | Свекольник | | | | 200/6/5 | | | | 3,9 | | | | 6,8 | | | | 11,3 | | | | 124,3 | | 4,5 | | | |  | | | |  | | | |
| 311 | | Плов (свинина) | | | | 200 | | | | 21,2 | | | | 28,3 | | | | 42,1 | | | | 504,6 | | 1,8 | | | |  | | | |  | | | |
| 401 | | Компот из кураги | | | | 180 | | | | 0,7 | | | | 0 | | | | 16,4 | | | | 69,1 | | 0,2 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | | Хлеб пшеничный йодированный | | | | 30 | | | | 2,3 | | | | 0,2 | | | | 15,1 | | | | 71 | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | | Хлеб "Дарницкий" | | | | 30 | | | | 2 | | | | 0,2 | | | | 12,8 | | | | 61,2 | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
|  | | **Итого:** | | | | **440** | | | | **30,1** | | | | **35,5** | | | | **97,7** | | | | **830,2** | | **6,5** | | | |  | | | |  | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | | Завитушка картофельная | | | | 100 | | | | 3,6 | | | | 2,5 | | | | 30,0 | | | | 163,0 | | 4 | | | |  | | | |  | | | |
| 435б | | Молоко 2,5 % | | | | 180 | | | | 5,22 | | | | 5,76 | | | | 8,46 | | | | 108 | | 2,52 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | | Фрукт свежий | | | | 100 | | | | 0,4 | | | | 0,4 | | | | 9,8 | | | | 47 | | 10 | | | |  | | | |  | | | |
|  | | **Итого:** | | | | **380** | | | | **9,2** | | | | **8,66** | | | | **48,3** | | | | **318,0** | | **16,52** | | | |  | | | |  | | | |
|  | | **Всего:** | | | |  | | | | **47,59** | | | | **56,06** | | | | **209,86** | | | | **1544,9** | | **23,72** | | | |  | | | |  | | | |
| При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулнарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /М.П. Могильный, В.А Тутельян; сборник рецептур блюд и куинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах,2004г, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольныхорганизациях, Москва, Дели принт,2011г. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |