

# Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет, посещающих МАДОУ «Детский сад № 1 «Огонёк» 10,5 часовым пребыванием (далее –примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания". (Далее - СанПин 2.3/2.4.3590-20)

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 таб.1 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для детей до 7 лет (в нетто г, мл,на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ предусмотрено 4-разовое питание.

 ( завтрак, 2-ой завтрак, обед и уплотненный полдник, утвержденный по решению родительского собрания)

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 (таблица 1) к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением № 8 . Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур детского питания. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

 Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи соответствуют Приложению № 9 таблица 3.

При отсутствие каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (приложение №11).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускаются использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Данное 10-дневное меню с 10,5-часовым пребыванием будет использоваться в работе с 21.02.2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | 1. **день**
 | **9 день** | **10 день** |
| 1. **завтрак**
 |
| 1.Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная со сливочным маслом2. Кофейный напиток с молоком3. Булка с маслом | 1. Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом2. Какао с молоком3. Батон нарезной | 1. Каша манная молочная со сливочным маслом2. Чай с сахаром3. Батон нарезной | 1. Макароны запеченные с сыром, сливочным маслом2. Кофейный напиток с молоком3. Печенье | 1. Каша гречневая молочная жидкая со сливочным маслом2.Чай с сахаром 3. Сыр4. Батон нарезной | 1. Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом2.Кофейный напиток с молоком3. Батон нарезной. | 1. Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная со сливочным маслом2. Чай с молоком3. Булка с маслом | 1. Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом2.Чай с сахаром 3. Батон нарезной4. Сыр | 1.Каша сборная молочная со сливочным маслом2. Какао с молоком3. Вафли | 1. Вермишель отварная молочная со сливочным маслом2.Чай с сахаром3.Булка с маслом |
| **2 завтрак** |
| 1.Фрукты свежие / сок фруктовый | 1.Фрукты свежие/ сок фруктовый | 1.Фрукты свежие/ сок фруктовый | 1.Фрукты свежие/ сок фруктовый | 1.Фрукты свежие/ сок фруктовый | 1.Фрукты свежие/ сок фруктовый | 1.Фрукты свежие/ сок фруктовый | 1.Фрукты свежие/ сок фруктовый | 1.Фрукты свежие /сок фруктовый | 1.Фрукты свежие/ сок фруктовый |
| **Обед** |
| 1.Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины2. Рыба запеченная 3.Овощное рагу4. Сок фруктовый5.Хлеб пшенично- ржаной | 1.Салат из свеклы с маслом растительным2.Суп гороховый говяжьем бульоне3. Плов с курой4. Компот из свежих фруктов5.Хлеб пшенично- ржаной | 1.Суп крестьянский с курицей и со сметаной2. Котлета мясная из свинины3. Капуста тушеная4. Компот из сухофруктов5.Хлеб пшенично-ржаной | 1. Помидор свежий2. Рассольник домашний на говяжьем бульоне со сметаной3. Запеканка картофельная с отварным мясом из говядины4. Соус сметанный5. Кисель из ягод6. Хлеб пшенично- ржаной | 1. Суп картофельный с клецками на говяжьем бульоне2. Тефтели мясные говяжьи( «ежики»)3.Свекла тушеная4.Компот из сухофруктов5.Хлеб пшенично- ржаной | 1. Суп молочный с макаронными изделиями (рисом)2.Тефтели рыбные3.Картофельное пюре4. Сок фруктовый5. Хлеб пшенично- ржаной | 1. Свекольник со сметаной2.Бефстроганов из свинины3.Макароны отварные со сливочным маслом4. Компот из сухофруктов5. Хлеб пшенично- ржаной | 1. Огурец свежий или соленый2.Суп рыбный3.Голубцы ленивые из свинины со сметаной 4.Сок фруктовый5. Хлеб пшенично- ржаной | 1.Огурец свежий или соленый2. Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей 3. Жаркое по- домашнему из свинины4. Кисель5. Хлеб пшенично- ржаной | 1.Щи из свежей капусты со сметаной2. Гуляш из отварного мяса говядины3.Пюре картофельное4. Компот из свежих плодов5. Хлеб пшенично- ржаной |
| **Уплотненный полдник** |
| 1. Оладьи с повидлом2.Чай с сахаром | 1. Сырники из творога с молочным соусом2. Чай с сахаром | 1. Творожная запеканка с джемом2. Чай с сахаром | 1. Винегрет овощной2. Чай с лимоном3.Хлеб пшеничный | 1. Булочка домашняя молочная2.Банан3. Молоко кипяченое | 1. Омлет натуральный2. Чай с сахаром3.Хлеб пшеничный | 1. Биточки манные со сгущенным молоком2. Чай с лимоном | 1. Салат из моркови и яблок 2. Какао с молоком3. Хлеб пшеничный | 1.Пудинг творожный со сгущенным молоком (запеканка творожная со сгущенным молоком)2.Чай с сахаром | 1. Пирожок с повидлом2.Груша3. Молоко кипяченое |
| Калорийность всего за день ( ккал.) |
| **1225,8**/**1456,9** | **1348,81/****1832,75** | **1208,39/****1477,2** | **1079,285/****1564,8** | **1082,95/****1351,74** | **1127,46/****1492.4** | **1072,7/****1211,98** | **1160,78/****1534,94** | **1178,07/****1655,4** | **1070,39/****1259,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи**  | **Наименование блюда**  | **Выход блюда**  | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№** **рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1завтрак  | Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная со сливочным маслом | 150 | 180 | 4,5 | 6,5 | 6,5 | 8,3 | 17,5 | 27,0 | 146,9 | 210,3 | 0,4 | 0,6 | 189 |
| Кофейный напиток с молоком | 160 | 200 | 3,5 | 4,2 | 2,8 | 3,4 | 7,0 | 15,80 | 102,9 | 123,3 | 0,6 | 0,7 | 5 |
| Булка с маслом | 35/5 | 40/5 |  2,30,05 | 3,060,05 | 0,94,15 | 1,24,15 | 15,40,05 | 20,50,05 | 78,637,5 | 101,837,5 | 0 | 0 | 8/9 |
| **Итого за приём пищи** | **350** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Фрукты свежие/ сок фруктовый | 95/100 | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 | 7 |
| **Итого за приём пищи** | 95/100 | 100/100 | **10,75** | **14,21** | **14,75** | **17,45** | **70,65** | **73,15** | **412,9** | **519,9** | **11,0** | **11,3** |  |
| обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 150 | 180 | 3,91 | 4,77 | 3,08 | 3,7 | 9,2 | 11,1 | 81,0 | 97,2 | 6,71 | 8,06 | 83 |
| Рыба запеченная  | 50 | 70 | 8,1 | 10,8 | 4,47 | 5,96 | 5,8 | 7,7 | 96,0 | 128 | 0,9  | 1,2 | 254/228 |
| Овощное рагу | 110 | 130 | 1,5 | 2,3 | 5,1 | 5,2 | 9,8 | 14,6 | 92,6 | 115,5 | 7,4 | 10,9 | 351 |
| Сок фруктовый  | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0,3 | 0,36 | 24,45 | 29,34 | 102,0 | 123 | 3,0 | 3,06 | 25 |
| Хлеб пшенично- ржаной | 30 | 40 | 2,3 | 3,0 | 0,3  | 0,4 | 14,8 | 19,1 | 71,4 | 91,8 | 4,37 | 7,0 | 10 |
| **Итого за приём пищи** | **490** | **600** | **17,36** | **22,51** | **16,25** | **18,72** | **67,25** | **85,04** | **443,0** | **555,5** | **23,73** | **23,76** |  |
| Уплотненныйполдник | Оладьи с повидлом | 130/10 | 150/10 | 9,06 | 9,06 | 8,11 | 8,11 | 68,6 | 68,6 | 330,0 | 330,0 | 0,47 | 0,47 | 61 |
| Чай с сахаром | 160 | 190 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 12,8 | 39,9 | 51,5 | 0,15  | 0,18  | 1 |
| **Итого за приём пищи** | **300** | **350** | **9,16** | **9,16** | **8,11** | **8,11** | **78,5** | **81,4** | **369,9** | **381,5** | **0,62** | **0,65** |  |
| **Итого за день** | **1240** | **1470** | **37,29** | **45,88** | **39,11** | **44,28** | **216,4** | **239,59** | **1225,8** | **1456,9** | **35,65** | **35,71** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№** **рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом | 150 | 180 | 5,6 | 7,4 | 6,3 | 8,45 | 26,4 | 32,7 | 185,0 | 236,3 | 0,4 | 1,32 | 189 |
| Какао с молоком | 170 | 180 | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,2 | 16,72 | 22,36 | 142,5 | 190 | 0,81 | 1,04 | 14 |
| Батон нарезной | 30 | 40 | 2,3 | 3,06 | 0,9 | 1,2 | 15,4 | 20,5 | 78,6 |  101,8 | 0 | 0 | 8 |
| **Итого за приём пищи** | **350** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Фрукты свежие/ сок фруктовый | 95/ 100 | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 | 7 |
| **Итого за приём пищи** | 95/100 100/100 | **12,95** |  **17,06** | **12,4** | **16,25** | **68,32** |  **85,36** | **453,1** | **575,1** | **11,21** | **12,36** |  |
| обед | Салат из свеклы с растительным маслом | 30 | 50  | 0,5 | 0,7 | 4,0 | 6,0 | 3,7 | 5,6 | 48,0 | 73,0 | 3,38 | 3,63 | 22 |
| Суп гороховый на говяжьем бульоне | 150/10 | 180 /10 | 4,2 | 6,8 | 3,2 | 5,2 | 18,2 | 22,4 | 117,4 | 191,9 | 2,7 | 4,6 | 99 |
|  | Плов с курой | 110 | 150 | 15,6 | 19,8 | 10,8 | 25,36 | 30,1 | 74,4 | 262,0 | 332,2 | 0,6 | 0,45 | 33/34 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 180 | 5,82 | 7,76 | 5,82 | 7,76 | 13,4 | 17,9 | 106,5 |  142,0 | 2,4 | 3,2 | 2 |
| Хлеб пшенично-ржаной  | 30 | 40 | 2,3 | 3,0 | 0,3  | 0,4 | 14,8 | 19,1 | 71,4 | 91,8 | 4,37 | 7,0 | 10 |
| **Итого за приём пищи** | **470** | **600** | **28,42** | **38,06** | **24,12** | **44,72** | **80,2** | **139,4** | **605,3** | **831,0** | **13,45** | **18,88** |  |
| Уплотненный полдник  | Сырники из творога  | 130 | 140 | 17,2 | 25,8 | 10,4 | 15,6 | 20,6 | 30,9 | 249,36 | 374,0 | 0,22 | 0,33 | 60 |
| Молочный соус | 30 | 30 | 0,68 | 0,68 | 1,74 | 1,74 | 0,02 | 0,02 | 1,15 | 1,15 | 4,45 | 4,45 | 350 |
| Чай с сахаром | 160 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 12,8 | 39,9 | 51,5 | 0,15 | 0,18 | 1 |
| **Итого за приём пищи** | **300** | **350** | **17,98** | **26,58** | **12,14** | **17,34** | **30,52** | **43,72** | **290,41** | **426,65** | **4,82** | **4,96** |  |
| **Итого за день** | **1220** | **1450** |  **59,35** | **81,7** | **48,66** | **78,31** |  **179,04** | **268,48** | **1348,81** | **1832,75** |  **29,48** |  **36,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическаяценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№** **рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1завтрак  | Каша манная молочная | 150  | 180 | 4,1 | 5,9 | 5,5 |  6,7 | 20,1 | 29,7 | 147,1 | 202,9 | 0,4 | 0,5 | 189 |
| Чай с сахаром | 170  | 180 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 12,8 | 39,9 | 51,5 | 0,15  | 0,18  | 1 |
| Батон нарезной | 30 | 40 | 2,3 | 3,06 | 0,9 | 1,2 | 15,4 | 20,5 | 78,6 | 101,8 | 0  | 0  | 8 |
| **Итого за приём пищи** | **350** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Фрукты свежие/ сок фруктовый |  98/100 | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 | 7 |
| **Итого за приём пищи** | **95/100 100/100** | **6,9** | **9,46** | **6,8** | **7,9** | **55,2** | **72,8** | **312,69** | **403,2** | **10,55** | **10,68** |  |
| обед | Суп крестьянский с курицей и со сметаной | 150 | 180 | 5,3 | 6,3 | 5,6 | 7,6 | 10,5 | 17,4 | 108,0 | 154,0 | 0 | 0 | 24 |
|  | Котлета мясная из свинины | 50 | 70 | 9,33 | 12,46 | 6,93 | 9,24 | 9,42 | 12,56 | 137,0 | 183,0 | 0,09 | 0,12 | 41 |
| Капуста тушеная | 110 | 130 | 3,0 | 3,2 | 5,0 | 4,1 | 14,1 | 14,6 | 115,7 |  109,7 | 26,3 | 28,3 | 131 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,78 | 1,04 | 0 | 0 | 20,28 | 27,8 | 93,0 | 124,0 | 0,6 | 0,8 | 127 |
| Хлеб пшенично-ржаной  | 30 | 40 | 2,3 | 3,0 | 0,3 | 0,4 | 14,8 | 19,1 | 71,4 | 91,8 | 4,37 | 7,0 | 10 |
| **Итого за приём пищи** | **490** | **600** | **20,71** | **26,0** | **17,83** | **21,34** | **69,1** | **91,46** | **525,1** | **662,5** | **31,36** | **36,22** |  |
| Уплотненный полдник | Творожная запеканка с джемом | 130/20 | 150/10 | 24,7 |  22,5 | 15,6 | 13,2 | 28,4 | 37,8 | 357,8 | 360 | 4,3 | 12,2 | 224 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 12,8 | 39,9 | 51,5 | 0,15  | 0,18  | 1 |
| **Итого за приём пищи** | 300 | 350 | **24,8** | **22,6** | **15,6** | **13,2** | **38,3** | **50,6** | **370,6** | **411,5** | **4,45** | **12,38** |  |
| **Итого за день** | **1240** | **1450** | **52,41** | **58,06** | **40,23** | **42,44** | **162,6** | **214,86** | **1208,39** | **1477,2** | **46,36** | **59.28** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№** **рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1завтрак  | Макароны запеченные с сыром и сливочным маслом | 150 /5 | 180/5 | 8,0 | 10,7 | 8,71 | 10,5 | 34,7 | 51,4 | 249,2 | 343,0 | 0 | 0 | 211 |
| Кофейный напиток с молоком | 170  | 180 | 3,5 | 4,2 | 2,8 | 3,4 |  7,0 | 15,80 | 102,9 | 123,3 |  0,6 | 0,7 | 5 |
| Печенье | 25 | 35 | 2,3 | 3,06 | 0,9 | 1,2 | 15,4 | 20,5 | 78,6 | 101,8 | 0 | 0 | 6 |
| **Итого за приём пищи** | **350** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Фрукты свежие/ сок фруктовый |  95/100 |  100/100 |  0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |  9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 |  10,0 |  10,0 | 7 |
| **Итого за приём пищи** |  | **14,2** | **18,36** | **12,81** |  **15,5** | **66,9** | **97,5** | **477,7** | **615,1** | **10,6** | **10,7** |  |
| обед | Помидор свежий | 30 | 30 | 0,3 | 0,3  | 0,1 | 0,1 | 1,1 | 1,1 | 7,2 | 7,2 | 7,6 | 7,6 | 15 |
| Рассольник на говяжьем бульоне  | 150 | 200 | 2,5 | 4,2 | 1,4 | 2,3 |  9,18 | 15,3 | 98,025 | 163,4 | 5,4 | 9,1 | 128 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом из говядины | 120 | 150 | 22,5 | 25,7 | 19,5 |  20,6 | 33,0 | 33,0 | 270,4 | 361,1 | 8,9 | 10,0 | 167 |
| Кисель ягодный | 150 | 180 | 3,5  | 3,5 | 0 | 0 | 13,5 | 18,0 | 46,5 | 60,0 | 0 | 0 | 20 |
| Хлеб пшенично-ржаной  | 30 | 40 | 2,3 | 3,0 | 0,3  | 0,4 | 14,8 | 19,1 | 71,4 | 91,8 | 4,37 | 7,0 | 10 |
| **Итого за приём пищи** | **480** | **600** | **28,6** | **34,2** | **26,2** | **28,4** | **74,78** | **90,9** | **407,225** | **674,7** | **22,3** | **27,08** |  |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной | 110 | 130 | 0,84 | 1,4 | 6,02 | 10,4 | 4,37 | 7,29 | 75,06 | 125,1 | 5,76 | 9,6 | 67 |
| Чай с лимоном | 150 /5 | 180/5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 11,7 | 40,7 | 48,1 | 0,8 | 0,18  | 431 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 45 | 2,3 | 3,06 | 0,9 | 1,2 | 15,4 | 20,5 | 78,6 | 101,8 | 0  | 0  | 8 |
| **Итого за приём пищи** | **300** | **350** | **3,24** | **4,56** | **6,92** | **11,6** | **29,67** | **39,49** | **194,36** | **275,0** | **6,56** | **9,6** |  |
| **Итого за день** | **1230** | **1450** | **46,04** | **57,12** | **45,93** |  **55,5** |  **171,35** |  **227,89** | **1079,285** |  **1564,8** |  **39,46** |  **47,38** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическаяценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№ рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1завтрак  | Каша гречневая молочная жидкая со сливочным маслом | 150  | 170  | 5,23 | 6,7 | 7,8 | 10,4 | 18,75 | 25 | 166,8 | 222,4 | 0,67 | 0,9 | 27 |
| Чай с сахаром | 160  | 180  | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 12,8 | 39,9 | 51,5 | 0,15  | 0,18  | 1 |
| Сыр | 10 | 15 | 2,28 | 3,45 | 2,94 | 4,45 | 0 | 0 | 35,97 | 54,5 | 0 | 0 | 14 |
| Батон | 30 | 40 | 2,3 | 3,06 | 0,9 | 1,2 | 15,4 | 20,5 | 78,6 | 101,8 | 0  | 0  | 8 |
| **Итого за приём пищи** | **350** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Фрукты свежие/ сок фруктовый |  95/ 100 |  100 |  0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 | 7 |
| **Итого за приём пищи** |  | **10,31** | **13,71** | **12,04** | **16,45** | **53,85** | **68,1** | **368,3** | **477,2** | **10,82** | **11,08** |  |
| Обед | Суп картофельный с клецками на говяжьем бульоне | 150 |  180 | 0,96 | 0,96 | 2,08 | 2,08 | 7,0 | 7,0 | 50,6 | 50,6 | 4,6 | 4,6 | 151 |
| Тефтели мясные говяжьи | 50 | 70 | 7,36 | 8,85 | 5,59 | 6,64 | 3,88 | 4,53 | 101,24 | 118,11 | 0,48 | 0,56 | 111 |
| Свекла тушеная | 110 | 130 | 1,63 | 2,45 | 3,0 | 4,5 | 8,17 | 12,25 | 68,54 | 102,81 | 1,27 | 1,9 | 59 |
| Компот из сухофруктов | 150  | 180 | 0,78 | 1,04 | 0  | 0  | 20,28 | 27,8 | 93,0 | 124 | 0,6 | 0,8 | 127 |
| Хлеб пшенично-ржаной  | 30 | 40 | 2,3 | 3,0 | 0,3  | 0,4 | 14,8 | 19,1 | 71,4 | 91,8 | 4,37 | 7,0 | 10 |
| **Итого за приём пищи** | **490** | **600** |  **13,03** |  **16,3** | **10,97** | **13,62** | **65,01** | **70,68** | **384,78** | **487,32** | **11,32** | **14,86** |  |
| Уплотненный полдник | Булочка домашняя | 50 | 70 | 4,12 | 6,4 | 3,2 | 5,6 | 24,6 | 43,7 | 145,2 | 249,9 | 0 | 0 | 3 |
| Банан | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47,0 | 47,0 | 5,0 | 5,0 | 7 |
| Молоко кипяченое | 150 |  180  | 4,58 | 5,47 | 3,98 | 4,75 | 7,58 | 9,06 | 84,67 | 101,32 | 2,25 | 2,64 | 434 |
| **Итого за приём пищи** |  **300** |  **350** | **8,7** | **11,87** | **7,18** | **10,35** | **32,18** | **52,76** | **229,87** | **351, 22** | **2,25** | **2,84** |  |
| **Итого за день** | **1240** | **1450** | **36,64** | **42,28** |  **30,49** | **46,02** | **161,34** | **201,84** |  **1129,95** | **1398,71** | **24,39** | **28,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№ рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 150  | 180  | 5,1 | 7,3 | 6,0 | 7,5 | 23,8 | 35,7 | 170,2 | 240,0 | 0,4 | 0,5 | 189 |
| Кофейный напиток с молоком | 170  | 180 | 3,5 | 4,2 | 2,8 | 3,4 | 7,0 | 15,80 | 102,9 | 123,3 | 0,6 | 0,7 | 5 |
| Батон нарезной | 30 | 40 | 2,3 | 3,06 | 0,9 | 1,2 | 15,4 | 20,5 | 78,6 | 101,8 | 0  | 0  | 8 |
| **Итого за приём пищи** | **350** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Фрукты свежие / сок фруктовый | 95/100 |  100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47,0 | 47,0 | 5,0 | 5,0 | 7 |
| **Итого за приём пищи** |  | **11,3** | **14,96** | **10,0** | **12,4** | **56,5** | **82,3** | **398,7** | **512,1** | **6,0** | **6,2** |  |
| обед | Суп молочный с макаронными изделиями ( рисом) | 150 | 180 | 4,3 | 7,2 | 4,7 | 7,8 | 15,2 | 25,4 | 117,0 | 195,0 | 0 | 0 | 45 |
| Тефтели рыбные  | 50  | 70  | 5,75 | 8,06 | 3,75 | 5,25 | 26,06 | 36,49 | 77,86 | 109,0 | 0,89 | 1,3 | 121 |
| Картофельное пюре | 110  | 130  | 3,1 | 3,72 | 5,4 | 6,18 | 20,3 | 24,3 | 141,0 | 169,2 | 5,0 | 6,0 | 335 |
| Сок фруктовый | 150  | 180 | 0,5 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 10,1 | 15,2 | 46,0 | 69,0 | 2,0 | 3,0  | 150 |
| Хлеб пшенично-ржаной  | 30 | 40 | 2,3 | 3,0 | 0,3  | 0,4 | 14,8 | 19,1 | 71,4 | 91,8 | 4,37 | 7,0 | 10 |
| **Итого за приём пищи** | **490** | **600** | **15,95** | **22,78** | **14,25** | **19,83** | **86,46** | **120,49** |  **453,26** | **634,0** | **12,19** | **17,3** |  |
| полдник | Омлет натуральный | 110 | 130 | 7,52 | 9,28 | 13,06 | 18,03 | 1,57 | 1,86 | 157,0 | 193,0 | 0,15 | 0,18 | 215 |
| Чай с сахаром | 160 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 12,8 | 39,9 | 51,5 | 0,15  | 0,18  | 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,3 | 3,06 | 0,9 | 1,2 | 15,4 | 20,5 | 78,6 | 101,8 | 0  | 0  | 8 |
| **Итого за приём пищи** | **300** | **350** | **9,92** | **12,44** | **13,96** | **19,23** | **26,88** |  **27,06** | **275,5** | **346,3** | **0,30** | **0,36** |  |
| **Итого за** | **день** | **1240** | **1450** | **39,05** | **53,23** |  **41,15** | **55,91** | **169, 84** | **229,85** |  **1127,46** | **1492,4** | **18,49** | **23,86** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№ рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1завтрак | Каша овсяная «Геркулес» жидкая молочная со сливочным маслом  |  150 | 175 | 4,5 | 6,5 | 6,5 | 8,3 | 17,5 | 27,0 | 146,9 | 210,3 | 0,4 | 0,6 | 189 |
| Чай с молоком | 160  |  180 | 2,2 | 2,67 | 1,8 |  2,34 | 13,2 | 14,31 | 78,4 | 89,0 | 0,4 | 1,2 | 18 |
| Булка с маслом | 35/5 | 40/5 | 2,30,05 | 3,060,05 | 0,94,15 | 1,24,15 | 15,40,05 | 20,50,05 | 78,637,5 | 101,837,5 | 0 | 0 | 8/9 |
| **Итого за приём пищи** | **350** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Фрукты свежие/ сок фруктовый |  95/ 100 |  100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47,0 | 47,0 | 5,0 | 5,0 | 7 |
| **Итого за приём пищи** |  | **7,45** | **11,52** | **21,75** | **27,13** |  **56,25** | **72,16** |  **346,1** | **363,2** | **5,8** | **6,8** |  |
| обед | Свекольник со сметаной | 150 | 180 | 2,8 | 3,7 | 2,6 | 3,54 | 7,6 | 10,18 | 65,8 | 87,78 | 7,41 | 9,88 | 35 |
| Бефстроганов из свинины | 50 | 60 | 7,7 | 7,7 | 6,1 | 6,1 | 1,9 | 1,9 | 93,75 | 93,75 | 0,4 | 0,4 | 277 |
| Макароны отварные со сливочным маслом | 110 | 130  | 2,4 | 5,76 | 0,6 | 0,8 | 22,8 | 31,4 | 113,74 | 155,1 | 0 | 0 | 204 |
| Компот из сухофруктов |  150 | 180 | 0,78 | 1,04 | 0  | 0  | 20,28 | 27,8 | 93,0 | 124 | 0,6 | 0,8 | 127 |
| Хлеб пшенично-ржаной  | 30 |  40 | 2,3 | 3,0 | 0,3  | 0,4 | 14,8 | 19,1 | 71,4 | 91,8 | 4,37 | 7,0 | 10 |
| **Итого за приём пищи** | **480** | **600** | **16,28** | **21,5** | **14,5** | **15,74** | **66,06** | **88,46** | **466,94** | **581,68** | **12,38** | **17,68** |  |
| Уплотненный полдник | Биточки манные со сгущенным молоком | 130/15 | 150/15 | 6,39 | 6,39 | 4,69 | 4,69 | 37,81 | 37,81 | 219,0 | 219,0 | 0,49 | 0,49 | 199 |
| Чай с лимоном | 150 /5 | 180/5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 11,7 | 40,7 | 48,1 | 0,18 | 0,8  | 431 |
| **Итого за приём пищи** | **300** | **350** | **6,49** | **6,49** | **4,69** | **4,69** | **47,71** | **49,61** | **259,7** | **267,1** | **1,08** | **1,29** |  |
| **Итого за день** | **1230** | **1450** | **30,22** | **39,51** |  **40,94** | **47,56** | **170,02** | **210,23** |  **1072,74** | **1211,98** | **19,26** |  **25,77** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемпищи** | **Наименованиеблюда** | **Выход блюда** |  | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическаяценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№ рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки |  | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1завтрак  | Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом  | 150  | 165  | 3,6 | 4,9 | 5,5 | 6,7 | 19,9 | 29,9 | 144,1 | 200,7 | 0,4 | 0,5 | 189 |
| Чай с сахаром | 160  | 180  | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 12,8 | 39,9 | 51,5 | 0,15  | 0,18  | 1 |
| Батон | 30 | 40 | 2,3 | 3,06 | 0,9 |  1,2 | 15,4 | 20,5 | 78,6 | 101,8 | 0  | 0  | 8 |
| Сыр | 10 | 15 | 2,28 | 3,45 | 2,94 | 4,45 | 0 | 0 | 35,97 |  54,5 | 0 | 0 | 14 |
| **Итого за приём пищи** | **350** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Фрукты свежие/ сок фруктовый |  95/100 |  100/100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 | 7 |
| **Итого за приём пищи** | **95/100 100/100** |  **8,68** | **11,91** | **9,74** | **12,75** | **55,0** | **73,0** | **345,57** | **455,5** | **10,15** | **10,58** |  |
| обед | Огурец свежий или соленый | 30 | 30 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,7 | 0,7 | 4,2 | 4,2 | 3,0 | 3,0 | 80/61 |
| Суп рыбный  | 150 | 200 | 18,48 | 24,64 | 1,9 | 2,66 | 9,9 | 13,9 | 145,6 | 194,1 | 5,47 | 7,3 | 1 |
| Голубцы ленивые из свинины со сметаной | 130 | 150 | 10,9 | 16,1 | 10,98 | 16,1 | 14,01 | 20,5 | 217,8 | 319,43 | 34,1 | 50,9 | 43 |
| Сок фруктовый | 150 | 180 | 0,5 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 10,1 | 15,2 | 46,0 | 69,0 | 2,0 | 3,0  | 57 |
| Хлеб пшенично-ржаной  | 30 | 40 | 2,3 | 3,0 | 0,3  | 0,4 | 14,8 | 19,1 | 71,4 | 91,8 | 4,37 | 7,0 | 10 |
| **Итого за приём пищи** | **490** | **600** | **32,38** | **44,74** | **13,28** | **19,36** | **53,81** | **69,4** | **485,0** | **678,53** | **48,94** | **71,2** |  |
| Уплотненный полдник | Салат из моркови и яблок | 110 | 130 | 0,95 | 0,95 | 7,17 | 7,17 | 10,44 | 10,44 | 109,11 | 109,11 | 5,59 | 5,59 | 14 |
| Какао с молоком | 160  | 180 | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,2 | 16,72 | 22,36 | 142,5 | 190 | 0,81 | 1,04 | 242 |
| Батон нарезной  | 30 | 40 | 2,3 | 3,06 | 0,9 | 1,2 | 15,4 | 20,5 | 78,6 | 101,8 | 0  | 0  | 21 |
| **Итого за приём пищи** | **300** | **350** | **7,9** | **10,21** | **12,87** | **14,57** | **42,56** | **53,3** | **330,21** | **400,91** | **6,4** | **6,63** |  |
| **Итого за день** | **1240** | **1450** | **48,96** | **66,86** | **35,89** | **46,68** |  **151,37** |  **195,7** | **1160,78** | **1534,94** | **65,49** | **88,41** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№ рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1завтрак  | Каша сборная молочная со сливочным маслом | 150 | 180 | 2.5 | 3,3 | 4,7 | 7,6 | 19,7 | 26,3 | 167,4 | 223,1 | 0,6 | 0,9 | 68 |
|  | Какао с молоком | 170  | 180 | 4,65 | 6,2 | 4,8 | 6,2 | 16,72 | 22,36 | 142,5 | 190 | 0,81 | 1,04 | 14 |
| Вафли  | 30 | 40 | 0,6 | 1,1 | 0,7 | 1,3 | 15,5 | 30,9 | 70,8 | 141,6 | 0  | 0  | 4 |
| **Итого за приём пищи** | **350** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Фрукты свежие/ сок фруктовый |  100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 | 7 |
| **Итого за приём пищи** | **95/100 100/100** | **8,15** | **11,0** | **10,6** | **15,5** | **61,72** | **89,36** | **427,7** | **601,7** | **11,41** | **11,94** |  |
| обед | Огурец свежий (соленый) | 30 | 30 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,7 | 0,7 | 4,2 | 4,2 | 3,0 | 3,0 | 80/61 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 150 | 200 | 1,7 | 2,8 | 2,1 | 3,4 | 14,1 | 23,5 | 77 | 129 | 3,9 | 5,2 | 39 |
| Жаркое по- домашнему из свинины | 110 | 150 | 7,9 | 11,6 | 8,1 | 11,9 | 14,6 | 21,3 | 182,8 | 268,1 | 3,0 | 4,5 | 37 |
| Кисель | 150 | 180 | 3,5  | 3,5 | 0 | 0 | 13,5 | 21,3 | 46,5 | 50,0 | 0 | 0 | 20 |
| Хлеб пшенично-ржаной  |  30 | 40 | 2,3 | 3,0 | 0,3  | 0,4 | 14,8 | 19,1 | 71,4 | 91,8 | 4,37 | 7,0 | 10 |
| **Итого за приём пищи** | **470** | **600** | **15,2** | **20,7** | **10,5** | **15,8** | **56,2** | **63,2** | **367,2** | **526,9** | **9,9** | **12,7** |  |
| полдник | Пудинг творожный со сгущенным молоком (запеканка творожная со сгущенным молоком) | 120/30 | 140/30 | 12,8 | 19,6 | 11,5 | 16,7 | 31,13 | 43,1 | 343,27 | 475,3 | 0,39 | 0,54 | 22 |
| Чай с сахаром | 150  | 180  | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 9,9 | 12,8 | 39,9 | 51,5 | 0,15  | 0,18  | 1 |
| **Итого за приём пищи** | **300** | **350** | **12,9** | **19,7** | **11,5** | **16,7** | **49,13** | **55,9** | **383,17** | **526,8** | **0,54** | **0,72** |  |
| **Итого за день** | **1220** | **1450** | **36,25** | **51,4** | **32,6** | **48,0** | **167,05** | **208,46** | **1178,07** | **1655,4** | **21,85** | **25,36** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)**  | **Энергетическая ценность (ккал)**  | **Витамин С**  | **№ рецептуры** |
| 1-3г  | 3-7л  | белки | жиры | углеводы | 1-3л  | 3-7г  | 1-3л  | 3-7г  |
| 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  | 1-3г  | 3-7л  |

