

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад №39

В.А. Бетехтина

Приказ № 16 от «01» апреля 2015г.

Примерное 20-дневное меню

**для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих МАДОУ детский сад № 39,**

(режим функционирования – 10,5 ч)

День первый

Прием ищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетич еская ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	7,2	6,6	29,3	206	0,42	№ 2/4 Истр.261
	Чай с сахаром	150	200	-	-	13,6	53,0	-	№10/10 II стр.157
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	1,95	3,85	12,0	91,0	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Кисломолочный напиток	100	150	4,4	4,8	7,1	88,5	1,3	II стр.292
Обед 12.10-12.35	Суп-пюре из овощей с крупой на мясном бульоне	150	250	5,8	7,66	13,216	94,03	4,2	№28/2 I стр.149
	Гренки	10	10	0,8	0,08	5,4	26,3	-	№34/2 I стр.161
	Биточки из говядины	60	80	11,4	11,11	5,2	166,0	-	№14/8 II стр.67
	Гороховое пюре	100	150	15,45	9,75	40,7	313,5	0,4	Уч.Кожевни ковой стр.153
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5	-	18,3	72,0	50,16	№6/10 II стр.149
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Запеканка из творога с морковью	120	150	20,4	17,7	19,1	319,5	0,94	№13/5 I стр.321
	Соус молочный сладкий	30	50	1,5	2,5	7,5	55,0	0,2	№2/11 II стр.171
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	112	61,0	0,26	№12/10 II стр.161
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за первый день	Животный белок – 51,0		1745	74,90	66,50	206,00	1670,20	57,88	

День второй

Прием ищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетич еская ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	200	5,0	5,90	25,60	175,00	0,53	№ 16/4 Истр.289
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№13/10 II стр.163
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	30/5/10	40/5/ 10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№4/13 II стр.237
2й завтрак 10.00-10.15	Сок фруктовый	100	150	0,30	-	27,30	112,50	15,0	
Обед 12.10-12.35	Борщ со сметаной	150	250	2,10	5,40	12,80	108,00	10,81	№2/2 I стр.97
	Мясной бульон	150	250	0,80	0,60	0,40	960	1,6	№1/2 I стр.93
	Рыба по-польски	77,0	115	2,30	4,04	30,30	198,70	2,3	№109 2007
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74	№3/3 I стр.171
	Напиток из шиповника	150	200	0,20	0,10	16,70	65,0	89,0	№15/10 II стр.167
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	60	1,00	4,00	5,60	63,00	22,54	№5/1 I стр.29
	Сдоба обыкновенная	60,0	80,0	7,01	5,21	43,23	250,60	0,13	№8/12 II стр.199
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	112	61,0	0,26	№12/10 II стр.161
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за второй день	Животный белок – 34,10		1970	49,11	42,01	281,91	1693,30	179,4	

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Суфле творожное	100	150	22,05	18,15	20,55	336,0	0,34	№ 19/5 I стр.333
	Соус молочный сладкий (или сгущенное молоко с сахаром)	30 15	50 20	1,50	2,50	7,50	55,0	0,2	№2/11 II стр.171
	Какао напиток с молоком	150	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,5	№14/10 II стр.165
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Сок фруктовый	100	150	0,30	-	27,30	112,50	15,0	
Обед 12.10-12.35	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,80	5,00	4,10	64,00	1,16	№20/1 I стр.59
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150	250	5,36	7,44	7,54	67,3	13,56	№6/2 I стр.105
	Рагу из отварного мяса говядины	150	200	15,10	13,80	16,40	252,00	7,13	№6/8 II стр.51
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5	-	18,3	72,0	50,16	№6/10 II стр.149
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	7,20	6,60	29,30	206,00	0,4	№2/4 I стр.261
	Молоко	150	200	5,80	5,90	9,00	111,00	1,1	II стр.293
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за третий день	Животный белок – 46,7		1785	72,10	72,30	219,70	1768,30	90,0	

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша кукурузная с маслом сливочным	150	200	4,50	5,90	22,00	159,00	0,6	№ 4/4 I стр.265
	Какао напиток с молоком	150	200	3,90	3,50	22,90	135,0	0,5	№11/1 II стр.165
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	30/5/10	40/5/ 10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№4/13 II стр.237
2й завтрак 10.00-10.15	Кисломолочный напиток	100	150	4,4	4,8	7,1	88,5	1,3	II стр.292
Обед 12.10-12.35	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,70	4,00	6,60	64,0	2,65	№10/1 I стр.39
	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,2	4,10	13,00	119,0	6,95	№19/2 I стр.131
	Плов из мяса говядины	150	200	14,80	16,50	34,60	348,00	1,2	№4/8 II стр.47
	Компот из яблок с черносливом	150	200	0,30	-	18,10	70,00	50,12	II стр.143
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Омлет с картофелем запеченный	80	100	6,40	4,90	8,10	102,50	0,76	№4/6 II стр.9
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	112	61,0	0,26	№12/10 II стр.161
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за четвертый день	Животный белок – 44,6		1615	55,20	54,40	192,40	1476,90	64,4	

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетич еская ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
			с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	№ 15/4 Истр.287
	Кофейный напиток с молоком		150	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№13/10 II стр.163
	Хлеб пшеничный с маслом		35/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Сок		100	150	0,30	-	27,30	112,50	15,0	
Обед 12.10-12.35	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом		40	60	0,70	4,90	3,50	61,00	1,43	№23/1 I стр.65
	Суп-лапша на курином бульоне		150	250	2,33	3,44	13,95	97,50	0,38	№20/2 I стр.133
	Биточки из мяса кур		60	80	14,30	11,70	11,90	211,0	0,3	№5/9 II стр.131
	Сложный гарнир	Картофель ное пюре	50	75	1,6	2,8	10,3	68,0	7,16	№3/3 I стр.171
		Капуста тушеная	50	75	1,75	1,45	6,8	4,7	20,87	№8/3 I стр.181
	Напиток из шиповника		150	200	0,20	0,10	16,70	65,0	89,0	№15/10 II стр.167
	Хлеб ржаной		30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Пирожок с капустой		60	80	5,0	5,5	24,2	166,8	0,7	№215 1992 стр.224
	Чай с лимоном		150	200	0,1		9,2	36,0	0,8	№11/10 II стр.159
	Фрукты		100	150	0,5		12,0	52,0	15,0	
Итого за пятый день	Животный белок – 31,0			1705	40,8	43,0	205,8	1374,4	142,0	

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	6,0	5,3	30,70	195,00	0,42	№ 14/4 Истр.285
	Чай сахаром, лимоном	150	200	0,10		9,20	36,00	0,8	№11/10 II стр.159
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Кисломолочный напиток	150	180	10,0	13,0	63,4	412,0	1,3	II стр.292
Обед 12.10-12.35	Суп-пюре гороховый	150	250	6,56	2,21	18,05	120,0	0,6	№29/2 I стр.151
	Гренки	10	10	0,8	0,08	5,4	26,3	-	№34/2 I стр.161
	Гуляш из мяса говядины	60	80	14,9	15,7	4,7	220,0	0,36	№11/8 II стр.61
	Макаронные изделия отварные	120	150	5,30	3,80	32,4	188,0	-	№43/3 I стр.251
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5		18,3	72,0	50,16	№6/10 II стр.149
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Сырники из творога	100	150	25,69	14,18	30,51	355,5	0,27	№6/5 I стр.307
	Соус молочный сладкий	30	50	1,24	2,35	7,42	54,85	0,20	№2/11 II стр.171
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	112	61,0	0,26	№12/10 II стр.161
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за шестой день	Животный белок – 43,16		1775	82,1	67,4	288,1	2098,1	54,4	

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша рисовая молочная с маслом	150	200	6,00	5,80	42,40	248,00	0,52	№ 7/4 I стр.271
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№13/10 II стр.163
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	30/5/10	40/5/ 10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№4/13 II стр.237
2й завтрак 10.00-10.15	Сок	100	150	0,3		27,3	112,5	15,0	
Обед 12.10-12.35	Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной	150	250	6,97	6,89	13,7	220,5	10,81	№3/2 I стр.99
	Рыба отварная под маринадом	150	180	15,8	14,4	10,4	215,0	2,5	№2/7 II стр.13
	Картофельное пюре	120	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	№3/3 I стр.171
	Компот из яблок и кураги	150	200	0,3		18,4	71,0	50,08	№1/10 II стр.139
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	№6/10 II стр.149
Полдник 15.20-15.45	Запеканка капустная	100	150	5,2	7,0	21,3	170,0	29,97	№37/3 I стр.239
	Соус молочный	30	50	1,0	2,9	3,3	43,2	0,13	№1/11 II стр.169
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	112	61,0	0,26	№12/10 II стр.161
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за седьмой день	Животный белок – 36,0		1845	53,8	53,8	229,4	1678,6	121,2	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша молочная ассорти (кукуруза, пшено) с маслом сливочным	150	200	5,00	5,90	25,60	175,00	0,42	№ 16/4 Истр.289
	Какао напиток с молоком	150	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,5	№11/1 II стр.165
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	30/5/10	40/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№4/13 II стр.237
2й завтрак 10.00-10.15	Сок	100	150	0,3		27,3	112,5	15,0	
Обед 12.10-12.35	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с растительным маслом	40	60	0,9	4,1	6,4	67	2,13	№28/1 I стр.75
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	250	4,9	6,86	9,42	69,03	4,61	№9/2 I стр.111
	Рулет мясной фаршированный омлетом	60	80	12,4	10,7	4,9	166,0	0,02	№28/8 II стр.97
	Капуста тушеная	120	150	3,50	2,90	13,6	94,0	31,3	№8/3 I стр.181
	Напиток из шиповника	150	200	0,20	0,10	16,70	65,0	89,0	№15/10 II стр.167
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Макаронные изделия отварные	100	150	5,30	3,80	32,4	188,0	-	№43/3 I стр.251
	Соус сметанный	20	30	2,19	1,25	7,7	26,3	0,02	№6/11 II стр.179
	Чай с сахаром	150	200			9,1	35,0	-	№10/10 II стр.157
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за восьмой день	Животный белок – 32,0		1785	53,8	61,8	223,8	1605,2	143,1	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша овсяная молочная с маслом	150	200	6,40	7,40	27,20	202,00	0,42	№ 8/4 Истр.273
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№13/10 II стр.163
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Кисломолочный напиток	100	150	4,4	4,8	7,1	88,5	1,3	II стр.292
Обед 12.10-12.35	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150	250	1,9	6,6	10,4	108,0	8,56	№14/2 I стр.121
	Зразы картофельные с мясом говядины	150	200	15,50	11,80	32,5	302,0	2,94	№19/8 II стр.79
	Соус молочный	30	50	0,99	2,91	3,3	43,2	0,2	№1/11 II стр.169
	Компот из кураги и изюма	150	200	0,7		21,6	85,0	50,19	№5/10 II стр.147
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Салат из свеклы с черносливом	40	60	0,8		11,5	93	1,12	№26/1 I стр.71
	Сдоба обыкновенная	60	80	5,01	5,2	43,2	250,0	1,12	№8/12 II стр.199
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,8	№12/10 II стр.161
Итого за девятый день	Животный белок – 32,0		1675	44,6	47,3	206,9	1485,1	67,2	

День десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Вермишель в молоке	150	200	6,20	11,0	26,00	209,00	0,5	О.Д. Пит.М.,200 6,стр.82
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№13/10 II стр.163
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Сок	100	150	0,3		27,3	112,5	15,0	
Обед 12.10-12.35	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	40	60	1,8	6,7	6,1	92	3,86	№32/1 I стр.83
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	250	2,17	5,46	14,59	116,00	6,81	№5/2 I стр.103
	Голубцы с мясом куры и рисом (ленивые)	150	200	19,0	13,0	13,1	247,4	5,4	№32/8 II стр.105
	Соус сметанный	30	50	0,59	3,65	2,1	43,9	0,02	№6/11 II стр.179
	Напиток из шиповника	150	200	0,20	0,10	16,70	65,0	89,0	№15/10 II стр.167
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	30	60	0,6	4,0	6,0	62,0	3,19	№11/1 I стр.41
	Печенье	30	60	5,0	14,2	36,6	296,0	-	
	Чай с лимоном	150	200	0,1		9,2	36,0	0,8	№11/10 II стр.159
	Фрукты	100	150	0,5		12,0	52,0	15,0	
Итого за десятый день	Животный белок – 36,0		1865	44,0	65,2	208,4	1583,7	142,3	
Итого за десять дней	Животный белок – 386,52		17765	567	572,5	2215	16217	998,7	
Среднее значение за десять дней	Животный белок – 39,0		1780	56,7	57,25	221,5	1621,7	100,0	

День одиннадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	№ 15/4 Истр.287
	Чай с сахаром	150	200			13,60	53,0	0,2	№10/10 II стр.157
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Кисломолочный напиток	100	150	4,4	4,8	7,1	88,5	1,3	II стр.292
Обед 12.10-12.35	Суп-пюре из моркови	150	250	3,2	4,9	10,4	98,8	1,86	№26/2 I стр.145
	Гренки	10	10	0,8	0,08	5,4	26,3	-	№34/2 I стр.161
	Бифштекс рубленый	60	80	17,9	17,4	0,3	230,0	0,09	№13/8 II стр.65
	Рис отварной с овощами	120	150	3,50	5,50	25,5	188,6	0,2	№58
	Соус томатный	30	50	0,6	1,5	4,9	35,6	-	№116
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5		18,3	72,0	50,16	№6/10 II стр.149
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Запеканка из творога с изюмом	100	120	19,4	11,5	20,5	265,2	0,34	№11/5 I стр.317
	Соус молочный сладкий	30	50	1,5	2,5	7,5	55,0	0,2	№2/11 II стр.171
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	112	61,0	0,8	№12/10 II стр.161
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за 11-й день день	Животный белок – 48,22		1765	65,7	60,5	191,2	1595,4	55,6	

День двенадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша молочная ассорти (кукуруза, пшено) с маслом сливочным	150	200	6,00	6,00	27,40	188,00	0,53	№ 19/4 Истр.295
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№13/10 II стр.163
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	30/5/10	40/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№4/13 II стр.237
2й завтрак 10.00-10.15	Сок	100	150	0,3		27,3	112,5	15,0	
Обед 12.10-12.35	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	60	1,0	4,0	6,5	65,0	24,26	№3/1 I стр.25
	Суп с клецками на мясном бульоне	150	250	9,9	6,26	21,32	143,3	0,4	№43
	Котлета из рыбы	60	80	11,0	1,60	6,4	84,0	0,51	№9/7 II стр.27
	Картофельное пюре	120	150	3,10	4,20	20,6	135,0	10,74	№3/3 I стр.171
	Соус сметанный томатный	30	50	0,59	3,65	2,1	43,9	0,3	№6/11 II стр.179
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5		18,3	72,0	50,16	№6/10 II стр.149
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Ватрушка с творогом	60	80	10,50	9,90	32,20	261,0	0,18	№5/12 II стр.193
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,8	№12/10 II стр.161
	Фрукты	100	115	0,5		12,0	51,8	15,0	
Итого за 12-й день	Животный белок – 39,0		1830	55,35	47,01	226,41	1515,93	118,5	

День тринадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Омлет запеченный	100	100	6,00	7,90	1,05	98,20	0,11	№2/6 II стр. 5
	Какао с молоком	150	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,5	№14/10 II стр.165
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	30/5/10	40/5/ 10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№4/13 II стр.237
2й завтрак 10.00-10.15	Сок	100	150	0,3		27,3	112,5	15,0	
Обед 12.10-12.35	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,8	5	4,1	64	1,16	№20/1 I стр.59
	Суп картофельный с рыбой	150	250	9,05	5,14	16,21	148,80	8,69	№19/2 I стр.131
	Мясо-крупяные котлеты	120	150	19,0	14,3	9,7	253,1	1,5	№106
	Соус молочный сладкий	30	50	1,5	2,5	7,5	55,0	0,2	№2/11 II стр.171
	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,1	16,7	65,0	85,0	№15/10 II стр.147
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Каша молочная манная с маслом сливочным	150	200	5,3	5,1	27,5	178,0	0,42	№5/4 I стр.267
	Чай с молоком	150	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,8	№12/10 II стр.161
	Гренки с сыром	30	50	7,7	6,7	28,1	207,0	0,07	№33/2 I стр.159
Итого за 13-й день	Животный белок – 41,61		1708	62,9	57,7	194,6	1560,0	113,1	

День четырнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша пшенная с маслом сливочным	150	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	№ 11/4 I стр.279
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№13/10 II стр.163
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	30/5/10	40/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№4/13 II стр.237
2й завтрак 10.00-10.15	Кисломолочный напиток	100	150	5,2	5,8	8,5	105,0	1,3	II стр.292
Обед 12.10-12.35	Борщ на мясном бульоне с фасолью, сметаной	150	250	7,0	9,9	13,72	118,5	6,61	№3/2 I стр.99
	Биточки из мяса говядины	60	80	11,4	11,1	5,2	166,0	-	№14/8 II стр.67
	Гарнир овощной сборный	120	150	3,9	3,9	16,6	118,0	6,72	№4/13 I стр.237
	Компот из кураги	150	200	0,3		18,4	71,0	50,08	№1/10 II стр.139
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	60	0,8	3,0	11,8	75,0	2,21	№12/1 I стр.43
	Пирожок с капустой	60	80	5,5	6,7	27,4	194,2	0,04	№16/2 II стр.215 №19/12 II стр.223
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,8	№12/10 II стр.161
Итого за 14-й день	Животный белок – 35,0		1665	52,6	57,7	185,1	1413,1	68,05	

День пятнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	6,00	5,80	42,40	248,00	0,52	№ 7/4 Истр.271
	Какао с молоком	150	200	9,00	3,50	22,90	135,00	0,5	№14/10 II стр.165
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Сок	100	150	0,3		27,3	112,5	15,0	
Обед 12.10-12.35	Суп-лапша на курином бульоне	150	250	2,33	3,44	13,92	97,50	0,48	№20/2 I стр.133
	Запеканка капустная с мясом	120	150	21,0	19,0	13,4	308,0	9,88	№39/8 II стр.119
	Соус сметанный	30	50	0,55	3,60	2,0	43,9	0,15	№6/11 II стр.179
	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,1	16,7	65,0	85,0	№15/10 II стр.167
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Печенье сдобное	40	60	5,0	14,2	36,6	296,0	0,5	Стр.67
	Чай с лимоном	150	200	0,1		9,2	36,0	0,8	№11/10 II стр.159
	Фрукты	100	150	0,5		13,5	117,0	15,0	
Итого за 15-й день	Животный белок – 35,0		1695	51,48	57,8	235,32	1713	139,5	

День шестнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	7,20	6,60	29,30	206,00	0,42	№ 1/4 Истр.261
	Чай с сахаром, лимоном	150	200	0,10		9,20	3,60	0,8	№11/10 II стр.159
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Кисломолочный напиток	100	150	4,35	4,8	7,05	88,5	1,3	II стр.292
Обед 12.10-12.35	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной	150	250	5,75	9,72	12,63	111,03	6,41	№31/2 I стр.155
	Котлета из мяса говядины	60	80	11,4	11,1	5,2	166,0	-	№14/8 II стр.67
	Гороховое пюре	120	150	15,45	9,80	40,7	313,5	0,5	№14/8 I стр.67
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5		18,3	72,0	50,16	№6/10 II стр.149
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Запеканка из творога с рисом	120	150	28,75	14,84	28,17	336,0	0,15	№14/5 I стр.323
	Соус молочный сладкий или сгущенное молоко	30	50	1,24	2,35	7,42	54,85	0,2	№2/11 II стр.171
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	11,2	61,0	-	№12/10 II стр.161
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за 16-й день	Животный белок – 49,5		1735	82,3	65,7	204,8	1628,9	60,0	

День семнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша пшенная с маслом сливочным	150	200	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42	№ 11/4 Истр.279
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№13/10 II стр.163
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	30/5/10	40/5/10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№4/13 II стр.237
2й завтрак 10.00-10.15	Сок	100	150	0,3		27,3	112,5	15,0	
Обед 12.10-12.35	Салат из белокочанной капусты с луком, растительным маслом	40	60	0,9	4,0	5,6	61,0	22,44	№6/1 I стр.31
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	250	6,4	15,4	17,2	235,0	8,88	№15/2 I стр.123
	Суфле из рыбы	60	80	15,3	7,66	2,616	90,03	0,07	№14/7 II стр.37
	Картофельное пюре с морковью	120	150	2,80	4,10	17,1	118,0	8,2	№4/3 I стр.173
	Компот из сухофруктов	150	200	0,5		18,3	72,0	50,16	№6/10 II стр.149
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Омлет запеченный	60	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,14	№2/6 II стр.5
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	11,2	61,0	-	№12/10 II стр.161
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	9,8	52,0	-	
Итого за 17-й день	Животный белок – 36,0		1685	55,60	60,24	192,72	1488,93	105,9	

День восемнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Суфле творожное	100	150	22,05	18,15	20,55	336,00	0,23	№ 19/5 I стр.333
	Соус молочный сладкий	30	50	1,5	2,5	7,5	55,0	0,2	№2/11 II стр.171
	Какао напиток с молоком	150	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,5	№11/1 II стр.165
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Сок	100	150	0,3		27,3	122,5	15,0	
Обед 12.10-12.35	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	250	1,8	3,3	11,7	85,0	4,61	№9/2 I стр.111
	Сосиски детские	100	100	9,00	28,9	0,7	298	-	
	Капуста тушеная	120	150	3,50	2,90	13,6	94,0	31,3	№8/3 I стр.181
	Компот из чернослива, изюма	150	200	0,7		21,6	85,0	50,19	№5/10 II стр.147
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	40	60	0,6	4,0	6,0	62,0	3,19	№11/1 I стр.41
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	60	80	2,8	1,4	17,4	94,8	0,4	№12/12 II стр.207
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	11,2	61,0	-	№12/10 II стр.161
Итого за 18-й день	Животный белок – 40,0		1675	53,89	66,32	170,5	1656,3	105,6	

День девятнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	200	6,40	7,40	27,20	202,00	0,42	№ 8/4 Истр.273
	Кофейный напиток	150	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52	№13/10 II стр.163
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	30/5/10	40/5/ 10	5,00	6,60	14,10	137,00	0,07	№4/13 II стр.237
2й завтрак 10.00-10.15	Кисломолочный напиток	100	150	4,4	4,8	7,1	88,5	1,3	II стр.292
Обед 12.10-12.35	Салат из отварного картофеля с огурцами	40	60	0,9	4,1	5,8	64	2,89	№81/1 I стр.81
	Суп картофельный с рыбой	150	250	9,1	5,1	16,2	148,8	8,69	№19/2 I стр.131
	Гуляш из мяса говядины (свинины)	60	80	11,91	12,56	3,8	176,0	0,36	II стр.61
	Отварной рис с овощами	120	150	3,37	5,49	25,3	188,6	0,5	№56
	Напиток из шиповника	150	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,0	№15/10 II стр.167
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Запеканка из моркови	100	130	4,1	5,0	19,3	138,3	2,85	№39/3 I стр.243
	Соус молочный сладкий	30	50	1,5	2,5	7,5	55,0	0,2	№2/11 II стр.171
	Чай с молоком	150	200	1,4	1,4	11,2	61,0	-	№12/10 II стр.161
Итого за 19-й день	Животный белок – 36,0		1815	53,8	58,5	181,1	1485,5	106,8	

День двадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества На выход порции для детей 3-7 лет			Энергетическая ценность ккал	Вита мин «С»	Рецептура
		с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак 8.15-8.40	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	6,00	5,30	30,70	195,00	0,42	№ 14/4 Истр.285
	Какао с молоком	150	200	3,90	3,50	22,90	135,00	0,5	№14/1 II стр.165
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	3,90	7,70	23,50	181,00	-	№1/13 II стр.231
2й завтрак 10.00-10.15	Сок	100	150	0,3		27,3	122,5	15,0	
Обед 12.10-12.35	Салат из капусты с морковью, растительным маслом	40	60	1	4	5,9	63	22,54	№5/1 I стр.29
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	250	5,6	9,66	12,82	109,03	10,81	№2/2 I стр.97
	Печень по- строгановски	80	120	15,1	15,8	3,0	216,0	10,97	№9/8 II стр.57
	Картофельное пюре	120	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,74	№3/3 I стр.171
	Компот из яблок и чернослива	150	200	0,3		18,1	70,0	50,12	№3/10 II стр.143
	Хлеб ржаной	30	40	2,6	0,48	13,6	72,4	-	
Полдник 15.20-15.45	Суфле из печени	60	60	16,1	5,5	2,2	123,0		№35/8 I стр.111
	Печенье сдобное	30	60	5,0	14,2	36,6	296,0	-	Стр.67
	Чай с сахаром	150	200	0,1		9,2	36,0	0,8	№11/10 II стр.159
	Фрукты	100	150	0,5		13,5	117,0	15,0	
Итого за 20-й день	Животный белок – 36,0		1885	55,6	61,1	197,5	1575,4	136,9	
Итого за десять дней	Животный белок – 396,13			587,35	589	1967,0	15585	909,9	
Среднее значение за десять дней	Животный белок – 40,0		1746	58,7	58,9	196,7	1558,5	91	
Среднее значение за 20 дней	Животный белок – 39,13		1763	57,7	58,0	209,1	1590,1	95,5	

Используемая литература

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
2. Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях г. Екатеринбург 2011г.
3. Организация рационального питания детей в ДОУ, г. Воронеж, 2007г.
4. Питание детей раннего и дошкольного возраста.
5. Химический состав пищевых продуктов (под редакцией А.А.Покровского. Академика-АМН).
6. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов (под редакцией Скурихина, М.Н.Волгарева).