



Утверждаю

заведующий МБДОУ детский сад № 104

Е.В. Лебедева

Приказ № 99 от 30.01.23

МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(3-7 лет) 12-часовой режим пребывания

В МБДОУ детском саду № 104

1 день: понедельник	Неделя: первая	
------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченный с яйцом	200	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	208	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78			
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	395	
	<i>Итого:</i>	427	11,32	13,2	46,55	357,6	2,07		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Щи на мясном б-не со сметаной	200	1,6	5,4	6,9	71,0	17,7	73	
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	321	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	233	
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,8	34,1			
	<i>Итого:</i>	670	24,82	27,59	93,48	714,65	23,54		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье пром.	30	2,0	4,2	21,0	131,0	-		
	<i>Итого:</i>	210	7,0	9,9	28,2	132,0	1,2		
Ужин	Сырники с морковью	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	233	
	Салат из яблок с изюмом	50	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	31.1	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354	
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
	<i>Итого:</i>	420	22,28	19,3	52,47	497,75	4,97		
	<i>Итого за 1 день:</i>	1827	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78		

II день: вторник	Неделя: первая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	168	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	435	14,12	14,33	66,6	451	1,51		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88	
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310	
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	354	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390	
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1			
	<i>Итого :</i>	680	19,78	25,93	70,83	619,6	8,75		
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Лепешка сметанная	60	3,88	2,36	26,15	141	-	449	
	<i>Итого:</i>	240	8,88	8,06	33,35	242	1,2		
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	21	Сборн. 2011
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	271	
	Пюре картофельное	120	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206	
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2			
Итого:		480	15,59	10,62	52,32	365,9	30,02		
<i>Итого за II день</i>			1915	58,87	58,58	240,2	1719,9	43,48	

III день: среда	Неделя: первая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая	200	5,1	6,1	1,86	197	-	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78	-	
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого</i>	417	10,43	13,8	31,31	412,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
		100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25	37
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4	6,6	86
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	313
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1		
	<i>Итого:</i>	630	21,39	25,33	98,7	610,55	25,47	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Пирожок с капустой	80	6,02	5,36	27,70	213,0	0,12	454 ²
	<i>Итого:</i>	260	10,1	13,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	5,1
	Рагу из овощей	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	362
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392
	<i>Итого:</i>	430	11,52	16,3	35,64	358,95	11,21	
Итого за III день:		1837	53,94	67,93	220,65	1775,2	39,88	

IV день: Четверг	Неделя: первая	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,2	3,9	26,0	153,0		88	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07		
	<i>Итого:</i>	435	12,82	14,13	61,51	422,0	1,51		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
		100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед:	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15	70	
	Борщ со сметаной на м/б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	63	
	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	308	
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	354	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376	
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1			
	<i>Итого:</i>	630	16,15	19,78	73,6	544	28,6		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	3,95	4,06	27,24	161	-	450	
	<i>Итого:</i>	230	8,95	9,76	34,44	262	1,2		
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Крупеник рисовый с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	377	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
	<i>Итого:</i>	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,44		
Итого за IV день:		1795	48,52	55,89	269,68	1782,65	35,95		

Итого за V день:		1847	55,64	50,46	281,63	1807,64	25,98		
VI день: понедельник		Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,5	5	31,0	187	0,19	93	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	<i>Итого:</i>	420	10,98	8,7	66,5	389,0	1,63		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед 95	Салат из свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	34	
	Суп овощной на курином бульоне	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	99	
	Тефтели из филе птицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	303	
	Рис отварной	130	3,6	4,3	37,5	203,55	-	315	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,4	376	
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1	-		
	<i>Итого:</i>	690	27,93	15,59	95,25	632,2	12,44		
	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
Гренка из хлеба пшеничного		40	2,5	0,32	15,2	73,64	-	123	
<i>Итого:</i>		220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2		
Ужин	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	42	
	Пудинг из творога	150	18,1	13,1	33,56	324	0,42	240	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	354	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
	<i>Итого:</i>	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,78		

Итого за VI день:		1840	68,61	48,17	262,3	1757,53	18,05		
VII день: вторник		Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	88	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3	
	<i>Итого:</i>	435	13,71	14,87	47,82	398,45	1,09		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого:</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,7	3,1	4,2	46,95	4,75	34	
	Суп с рыбными консервами	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	95	
	Печень тушеная в сметане	40/40	10,3	5,95	7,2	122,1	23,8	255	
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	3,7	22,9	143,4	-	218	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	233	
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1			
	<i>Итого:</i>	670	20,48	16,89	92,1	589,15	38,28		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		
	<i>Итого:</i>	220	6,3	17,4	32,3	306,6	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21	
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,4	3,82	2,24	89,25	0,15	263	
	Картофельное пюре	120	3,06	4,8	20,43	138	18,15	339	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
<i>Итого:</i>	480	17,14	11,48	49,17	369,4	36,08			

Итого за VII день:		1905	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65		
VIII день: Среда	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,0	4,0	27,0	154,0		173	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	<i>427</i>	8,51	12,71	62,55	494,6	1,44		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	<i>100</i>	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,7	48,35	4,65	36	
	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	200	2,7	4,8	13,7	97,3	4,6	91	
	Курица тушеная в соусе	70	8,7	2,7	2,8	70	0,4	318	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	313	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376	
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1	-		
	<i>Итого:</i>	680	21,99	15,73	92,4	594,95	10,01		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-		
	<i>Итого:</i>	210	7,82	7,5	27,3	208,7	1,2		
Ужин	Винегрет	100	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	46	
	Омлет натуральный	80	7,03	9,4	0,9	119,1	0,15	229	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392	
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
Итого:		395	12,47	20,9	49,7	452,7	20,58		

Итого за VIII день:		1812	51,74	56,84	242,05	1793,35	34,69		
IX день: Четверг	Неделя: вторая								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,5	4,1	31,0	182	1,95	168	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	427	10,11	11,91	65,45	415,2	1,95		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
Обед	Салат витаминный	50	0,62	0,1	5,8	26,2	2,4	22	
	Суп картофельный	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Рагу овощное с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	35	621	
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	233	
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1			
	<i>Итого:</i>	620	18,9	20,55	81,49	572,5	47,13		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	3,64	6,26	26,96	179	-	452	
	<i>Итого:</i>	220	8,64	11,96	34,16	280	1,2		
Ужин	Салат из моркови	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,5	41	
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	244	
	Соус молочный сладкий	30	1,0	2,3	6,6	50,75	0,15	354	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	392	

	<i>Итого:</i>	410	21,9	14,9	60,1	448,5	18,78		
<i>Итого IX за день:</i>		1797	60,27	53,72	255,3	1758,17	71,06		
X день: Пятница		Неделя: вторая							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба»	200	4,5	5	31,0	187	0,19	162	
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого:</i>	427	11,1	13,71	66,55	435,2	1,63		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34	
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	4,2	3,8	13,3	103,8	8,8	89	
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	271	
	Картофельное пюре	120	3,1	4,8	20,4	137,25	18,0	339	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376	
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1			
	<i>Итого:</i>	680	19,39	14,83	81,7	541,95	30,66		
	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
Хлеб пшеничный		40	3,64	6,26	26,96	179	-	452	
<i>Итого:</i>		240	8,8	8,3	45	291			
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	449	
	Чай без сахара	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	261	
	<i>Итого:</i>	410	17,97	16,53	107,41	648,1	2,8		

Итого за X день:		1857	57,76	53,57	310,76	1958,65	38,35	

XI день: Понедельник	Неделя: третья	3-7 лет	
-------------------------	----------------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,2	3,9	26,0	153,0		88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-	
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6
	<i>Итого:</i>	427	8,81	11,71	60,45	386,2	0,4	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,3	43,9	17,4	21
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	73
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	313
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1		
	<i>Итого:</i>	670	17,88	20,26	87,4	519,4	36,0	
	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,26
Хлеб пшеничный		40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
<i>Итого:</i>		220	9,9	6,33	37,6	248,28	1,26	
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95	3,5	41
	Сырники запеченные с повидлом	120/15	18,81	12,67	30,9	309	0,40	233
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	392
	<i>Итого:</i>	365	19,21	18,67	53,1	397,95	5,43	

Итого за XI день:		1770	56,3	57,97	249,25	1679,38	30,95		

XII день: Вторник	Неделя: третья	
------------------------------	-----------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	168
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	
	<i>Итого:</i>	435	17,0	20,25	68,51	541,25	3,09	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15	
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	200/10	5,8	4,4	20,9	147,8	4,65	87
	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,97	6,2	2,14	112,0	0,03	310
	Картофельное пюре	120	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1		
	<i>Итого :</i>	670	23,42	15,26	78,33	544,95	35,64	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Булочка домашняя	70	2,68	0,28	20,12	96		
	<i>Итого:</i>	220	7,68	5,98	27,32	197	1,2	
Ужин	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	84
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	392
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,2	51,2		
	<i>Итого:</i>	400	15,3	14,19	105,1	607,1	10,65	
Итого за XII день:		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58	

ХIII день: Среда	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	2,0	4,0	27,0	154,0		93	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	425	7,61	11,8	61,45	387,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34	
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	64	
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9	1,8	292	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	376	
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1			
	<i>Итого:</i>	670	30,29	15,43	73,5	560,7	14,76		
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-		
	<i>Итого:</i>	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2		
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	Котлета рыбная любительская	70	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	228	
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,74	-	315	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	12,2	49,5	2,8	392	

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	<i>Итого:</i>	490	15,7	12,98	68,6	443,19	22,0	
Итого за XIII день:		1900	61,2	48,61	242,15	1711,29	39,96	
XIV день: Четверг	Неделя: третья							

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	248
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-
	<i>Итого:</i>	435	16,16	17,27	65,35	498,25	4,83	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед:	Салат из моркови	50	0,74	3,0	4,5	43,7	16,2	42
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	88
	Голубцы ленивые с куриным мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3	18,7	315
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,0	11,0	47	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1	40	
	<i>Итого:</i>	610	18,29	15,86	54,3	432,2	35,66	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	220	10,12	6,33	37,6	258,28	1,2	
Ужин	Салат из яблок с изюмом	50	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	31.1
	Запеканка творожно-морковная	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	240
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	354
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0	0,03	392
	<i>Итого:</i>	410	10,2	9,17	70,36	425,05	3,1	

Итого за XIV день:		1775	55,27	48,63	237,71	1656,18	46,79		

XV день: Пятница	Неделя: третья	
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,5	4,1	31,0	182	-	173	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	-	395	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96	-		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		6	
	<i>Итого</i>	427	10,11	11,91	65,45	415,2			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418	
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0		
Обед	Икра свекольная	60	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	54	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	82	
	Биточки рыбные	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	271	
	Картофельное пюре	120	2,7	4,2	17,68	118,95	15,6	339	
	Кисель	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,5	233	
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1			
	<i>Итого:</i>	660	19,13	13,27	77,8	501,94	30,21		
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420	
	Хлеб пшеничный	40	5,1	8,8	37,7	250,1	-		
	<i>Итого :</i>	220	10,1	14,5	44,9	350,1	1,2		
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21	
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322	
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,5	5,3	33,5	211,25	-	330	

	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	48	0,03	392	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-		
	<i>Итого:</i>	460	<i>24,02</i>	<i>11,65</i>	<i>70,7</i>	<i>483,55</i>	4,73		
	Итого за XV день:	1907	63,9	51,33	268,95	1793,2	38,14		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	63,95	71,47	214,86	1744,4
2 день	58,87	58,58	240,2	1719,9
3 день	53,94	67,93	220,65	1775,2
4 день	48,52	55,89	269,68	1782,65
5 день	55,64	50,46	281,63	1807,64
6 день	68,61	48,17	262,3	1757,53
7 день	58,13	60,64	231,49	1706,0
8 день	51,74	56,84	242,05	1793,35
9 день	60,27	53,72	255,3	1758,17
10 день	57,76	53,57	310,76	1958,65
11 день	56,3	57,97	249,25	1679,38
12 день	63,9	55,68	289,36	1932,7
13 день	61,2	48,61	242,15	1711,29
14 день	55,27	48,63	237,71	1656,18
15 день	63,9	51,33	268,95	1793,2
Итого за весь период:	878	839,9	3816	26576,24
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	58,5	56,0	254,4	1772,0
Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы - 261 г, энергетическая ценность -1800 ккал	Выше на 7,7%	Ниже на 6,7 %	Ниже на 2,7%	Ниже на 1,5%

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, Э.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

