УТВЕРЖДЕНО

Заведующей МБДОУ № 47 пос. Эльбан

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П. Шуваева

Примерное 10-дневное меню

для организации питания МБДОУ № 47

(возраст детей 3-7лет)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.

Пермь, 2008 год

Пермь, 2011 год

Пермь, 2012 год

Пермь, 2014 год

**Неделя 1**

**День 1(понедельник)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 4,9 | 4,7 | 20,6 | 160,4 | 2008/190 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 1,6 | 0,3 | 9,7 | 94 | 2014/1 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2 | 1,4 | 21,9 | 117,1 | 2011/390 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***427*** | ***8,5*** | ***6,4*** | ***52,2*** | ***371,5*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из отварной свеклы с чесноком и растит. маслом | 60 | 0,8 | 4,2 | 3,4 | 63 | 2009/167 |
| 2 | Рассольник «Ленинградский» | 180 | 1,5 | 2,1 | 9,1 | 74,8 | 2008/91 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 2 | 4 | 12,2 | 153,9 | 2008/323 |
| 4 | Тефтели (2-й вариант) | 70/30 | 15,4 | 16 | 38,7 | 122,7 | 2008/284 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 |  |  | 21 | 83,6 | 2008/402 |
| 6 | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
|  | ***Итого за обед*** | ***700*** | ***22,8*** | ***26,9*** | ***100,2*** | ***580,7*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Йогурт фруктовый 2,5% питьевой | 200 | 6 | 4,9 | 7,4 | 149 | 2008 |
| 2 | Булочка обыкновенная «Плюшка» | 50 | 3,6 | 2,1 | 16,6 | 141 | 2008/464 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***9,6*** | ***7*** | ***24*** | ***290*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Рагу из овощей | 200 | 8,3 | 15,2 | 17,6 | 221,9 | 2012/141 |
| 2 | Кисель из концентрата плодово - ягодного | 180 |  |  | 25,4 | 101,5 | 2008/411 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 4 | Фрукты св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***570*** | ***11,7*** | ***15,5*** | ***72,6*** | ***464,6*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ** |  | ***52,6*** | ***55,8*** | ***261,3*** | ***1756,8*** |  |

**Неделя 1**

**День 2 (вторник)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша овсяная молочная «Геркулес» | 200 | 6,3 | 6 | 28,3 | 192,6 | 2008/184 |
| 2 | Чай с молоком сгущённым | 180 | 0,9 | 0,02 | 11,9 | 51,4 | 2014/267 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 40/10/7 | 4,7 | 8 | 7,2 | 119,9 | 2008/3 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***437*** | ***11,9*** | ***14,0*** | ***47,4*** | ***363,9*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат витаминный (1 вариант) | 60 | 0,7 | 3,1 | 6,3 | 56 | 2008/41 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми и гренками | 180/10 | 1,5 | 1,9 | 5,8 | 46,7 | 2008/99 |
| 3 | Картофельное пюре | 130 | 1,4 | 3,3 | 13,9 | 91,4 | 2008/335 |
| 4 | Кнели куриные | 100 | 9,5 | 12,5 | 4,1 | 104,6 | 2012/312 |
| 5 | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 6 | Компот из кураги | 180 |  |  | 19,6 | 81,5 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***720*** | **16,2** | **21,4** | **65,5** | **462,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5% | 200 | 5 | 3,9 | 7,4 | 185 | 2008/435 |
| 2 | Булочка «Домашняя» молочная | 50 | 3,8 | 6,4 | 29,9 | 192,3 | 2012/469 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***250*** | **8,8** | **10,3** | **37,3** | **377,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 2 | 4 | 12,2 | 7 | 2008 |
| 2 | Котлета мясная | 50 | 7,1 | 8,7 | 10,3 | 175,4 | 2008/181 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 43 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 |  | 23 | 94,9 | 2008/441 |
| 5 | Фрукт св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***570*** | ***13,1*** | ***13*** | ***75,1*** | ***418,5*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ** |  | ***50*** | ***58,7*** | ***237,1*** | ***1672,6*** |  |

**Неделя 1**

**День 3 (среда)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным | 180/10 | 11,1 | 5 | 29,9 | 184,5 | 2012/235 |
| 2 | Какао с молоком цельным | 180 | 2,6 | 0,5 | 25,9 | 118,3 | 2008/433 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 1,6 | 5,5 | 9,7 | 141,7 | 2014/1 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***417*** | ***15,3*** | ***11*** | ***65,5*** | ***444,5*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный «Кудрявый» | 180 | 4,1 | 4,2 | 11,2 | 42,6 | 2008/93 |
| 2 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 130 | 3,9 | 4,5 | 27,6 | 166 | 2008/323 |
| 3 | Гуляш | 70/50 | 13,4 | 13,8 | 22,2 | 263,6 | 2012/259 |
| 4 | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 5 | Компот из ягод смородины | 180 |  |  | 19,6 | 81,5 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***660*** | ***24,5*** | ***23,1*** | ***96,4*** | ***636,4*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Молоко кипяченое | 200 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 | 2008/434 |
| 2 | Печенье | 50 | 4,2 | 5,1 | 35,3 | 202 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***7,2*** | ***8,3*** | ***40*** | ***262*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Азу | 200 | 6,7 | 7,3 | 13,8 | 115,4 | 2008/260 |
| 2 | Компот из св. яблок | 180 | 0,2 | 0,2 | 14,1 | 60,7 | 2008/394 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 4 | Фрукт св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | 570 | 10,3 | 7,8 | 57,5 | 317,2 |  |
|  | **ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ** |  | ***57,3*** | ***50,2*** | ***271,4*** | ***1710,1*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя 1**

**День 4 (четверг)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | З**АВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша манная молочная вязкая | 200 | 3,4 | 9,6 | 41,6 | 207,9 | 2008/184 |
| 2 | Бутерброд с сыром и маслом | 40/10/7 | 4,7 | 8 | 7,2 | 119,9 | 2012 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 180/5 | 0,1 |  | 15,3 | 36,2 | 2014/268 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***442*** | ***8,2*** | ***17,6*** | ***64,1*** | ***364*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из морской капусты | 60 | 0,8 | 2,9 | 2,3 | 38,3 | 2012/49 |
| 2 | Борщ «Свекольник» | 180 | 0,7 | 2,7 | 4 | 47,3 | 2011/65 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 3,6 | 3,5 | 20,9 | 125,3 | 2008/331 |
| 4 | Печень по - строгановский | 70/30 | 17,4 | 19,6 | 5,9 | 163 | 2008/256 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 |  |  | 21 | 83,6 | 2008/402 |
| 6 | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
|  | ***Итого за обед*** | ***680*** | ***25,6*** | ***29,3*** | ***68,5*** | ***538,1*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ряженка 2,5% | 200 | 0,9 | 3,9 | 7,4 | 85,1 | 2008/434 |
| 2 | Крендель сахарный | 50 | 3,7 | 6,6 | 26,9 | 182,2 | 2012/460 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***4,6*** | ***10,5*** | ***34,3*** | ***267,3*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Плов с курицей | 160 | 10,1 | 12,7 | 21,3 | 373,7 | 2012/304 |
| 2 | Кисель из концентрата плодово - ягодного | 180 |  |  | 25,4 | 101,5 | 2008/411 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 4 | Фрукт св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***530*** | ***13,5*** | ***13*** | ***76,3*** | ***572,4*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ** |  | ***51,9*** | ***70,4*** | ***255,2*** | ***1791,8*** |  |

**Неделя 1**

**День 5 (пятница)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Омлет натуральный | 200 | 5,8 | 8,3 | 7,2 | 102,8 | 2008/214 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2 | 1,4 | 21,9 | 117,1 | 2011/389 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 1,6 | 5,5 | 9,7 | 141,7 | 2014/1 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***427*** | ***9,4*** | ***15,2*** | ***38,8*** | ***361,6*** |  |
|  | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Винегрет | 60 | 0,8 | 5,5 | 4,2 | 69,1 | 2011/50 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/35 | 7,6 | 6,1 | 22,9 | 183,4 | 2012/83 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 1,4 | 3,3 | 13,9 | 91,4 | 2008/335 |
| 4 | Котлета рыбная | 70 | 14,9 | 13,6 | 20,9 | 227,2 | 2008/239 |
| 5 | Соус томатный с овощами | 50 | 0,5 | 2,7 | 2,9 | 38,4 | 2008/349 |
| 6 | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 7 | Компот из кураги | 180 |  |  | 19,6 | 81,5 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***735*** | ***28,3*** | ***31,8*** | ***100,2*** | ***773,7*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Молоко кипяченое | 200 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 | 2008/434 |
| 2 | Пряник | 50 | 2,5 | 3 | 36,5 | 185 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***5,5*** | ***6,2*** | ***41,2*** | ***245*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 3,6 | 3,5 | 20,9 | 125,3 | 2008/210 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 3 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 |  | 23 | 94,9 | 2008/441 |
| 4 | Фрукт св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***570*** | ***7,2*** | ***4*** | ***64,6*** | ***327,2*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ** |  | ***50,4*** | ***57,2*** | ***256,8*** | ***1757,5*** |  |

**Неделя 2**

**День 6 (понедельник)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная молочная вязкая | 200 | 6 | 5,5 | 31,3 | 198,9 | 2008/184 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 |  |  | 0,3 | 1,4 | 2012/392 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 40/10/5 | 4,7 | 8 | 7,2 | 119,9 | 2012 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***435*** | ***10,7*** | ***13,5*** | ***38,8*** | ***320,2*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свеклы отварной с огурцом соленым | 60 | 1 | 4,2 | 5,6 | 63 | 2008/48 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,3 | 3,6 | 6,5 | 65 | 2012/67 |
| 3 | Пюре их гороха | 130 | 3,8 | 3,2 | 32,2 | 174,2 | 2008/179 |
| 4 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 70/50 | 11,6 | 10,8 | 8,6 | 149,2 | 2008/302 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 6 | Компот из ягод смородины | 180 |  |  | 19,6 | 81,5 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***720*** | ***20,8*** | ***22,4*** | ***88,3*** | ***615,6*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Молоко кипяченое | 200 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 | 2008/434 |
| 2 | Печенье | 50 | 4,2 | 5,1 | 35,3 | 202 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***7,2*** | ***8,3*** | ***40*** | ***262*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Рис припущенный | 130 | 2,3 | 3,6 | 21,3 | 127,1 | 2012/326 |
| 2 | Оладьи из печени | 50 | 9,3 | 9,4 | 4 | 146,6 | 2008/290 |
| 3 | Соус томатный | 30 | 0,4 | 2,9 | 3,7 | 42,9 | 2008/364 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 5 | Компот из св. яблок | 180 | 0,2 | 0,2 | 14,1 | 60,7 | 2008/394 |
| 6 | Фрукт св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***600*** | ***16*** | ***16,2*** | ***81,6*** | ***552,7*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ** |  | ***54,7*** | ***60,4*** | ***260,7*** | ***1800,5*** |  |

**Неделя 2**

**День 7 (вторник)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша молочная рисовая | 200 | 5,1 | 4,5 | 29 | 166,9 | 2008/184 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 1,6 | 5,5 | 9,7 | 141,7 | 2014/1 |
| 3 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 2,6 | 0,5 | 25,9 | 118,3 | 2011/389 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***427*** | ***9,3*** | ***10,5*** | ***64,6*** | ***426,9*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из отварной моркови с кукурузой | 60 | 1 | 2,7 | 4 | 45,5 | 2011/28 |
| 2 | Суп картофельный с морской капустой «Сахалинский» | 180 | 2,6 | 7,4 | 12,2 | 126,5 | 2012/78 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,9 | 0,6 | 31,1 | 125,3 | 2012/204 |
| 4 | Гуляш | 70/50 | 12,9 | 20,8 | 3,8 | 180,5 | 2008/259 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 180 |  |  | 21 | 83,6 | 2008/402 |
|  | ***Итого за обед*** | ***700*** | ***24,5*** | ***32,1*** | ***86,5*** | ***642*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Напиток кисло молочный «Снежок» 2,5% | 200 | 5 | 3,9 | 7,4 | 185 | 2008 |
| 2 | Булочка «Творожная» | 60 | 5,2 | 3 | 20,7 | 131,5 | 2008/479 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***260*** | ***10,2*** | ***6,9*** | ***28,1*** | ***316,5*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Жаркое по домашнему (птица) | 180 | 6,8 | 10,7 | 14 | 122,2 | 2008/258 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 3 | Кисель из плодово ягодного концентрата | 180 |  |  | 25,4 | 101,5 | 2008/411 |
| 4 | Фрукт св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***550*** | ***10,2*** | ***11*** | ***69*** | ***364,9*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ** |  | ***54,2*** | ***60,5*** | ***260,2*** | ***1800,3*** |  |

**Неделя 2**

**День 8 (среда)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 180/10 | 14,6 | 6,1 | 47 | 248,5 | 2008/224 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 1,6 | 5,5 | 9,7 | 141,7 | 2014/1 |
| 3 | Чай с молоком цельным | 180 | 1,3 |  | 15,8 | 68,5 | 2008 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***417*** | ***17,5*** | ***11,6*** | ***72,5*** | ***458,7*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,6 | 5,5 | 2,2 | 60,5 | 2011/190 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем. сметаной | 180/10 | 2 | 5,4 | 12,9 | 114,2 | 2008/76 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 1,4 | 3,3 | 13,9 | 91,4 | 2008/335 |
| 4 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 70 | 7,2 | 3,8 | 9,3 | 76,1 | 2008/231 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 6 | Компот из кураги | 180 |  |  | 19,6 | 81,5 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***680*** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 2,5% | 200 | 6 | 4,9 | 7,4 | 149 | 2008/434 |
| 2 | Печенье | 50 | 4,2 | 5,1 | 35,3 | 202 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***10,2*** | ***10*** | ***42,7*** | ***351*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Голубцы ленивые | 200 | 8,3 | 18,6 | 14,1 | 206 | 2008/306 |
| 2 | Соус сметанный | 50 | 0,6 | 1,6 | 2,5 | 31,2 | 2008/371 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 4 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 |  | 23 | 94,9 | 2008/441 |
| 5 | Фрукт св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***620*** | ***12,5*** | ***20,7*** | ***60,3*** | ***439,1*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ** |  | ***54,5*** | ***60,9*** | ***322,1*** | ***1805,2*** |  |

**Неделя 2**

**День 9 (четверг)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Омлет с кашей пшенной с маслом сливочным | 200/5 | 6,1 | 8,8 | 7,2 | 132,4 | 2011/190 |
| 2 | Бутерброды с маслом | 40/7 | 1,6 | 5,5 | 9,7 | 141,7 | 2014/1 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 180/5 | 0,1 |  | 15,3 | 36,2 | 2014/268 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***437*** | ***7,8*** | ***14,3*** | ***32,2*** | ***310,3*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 180 | 3,2 | 3,9 | 18,1 | 131,6 | 2012/85 |
| 2 | Плов с мясом | 200 | 13,9 | 12,5 | 31,4 | 267,5 | 2008/265 |
| 3 | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 4 | Компот из ягод смородины | 180 |  |  | 19,6 | 81,5 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***610*** | ***20,2*** | ***17*** | ***84,9*** | ***563,3*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Молоко кипяченное | 200 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 | 2008/434 |
| 2 | Пряник | 50 | 2,5 | 3 | 36,5 | 185 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***5,5*** | ***6,2*** | ***41,2*** | ***245*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 16 | 16,8 | 31,4 | 323,7 | 2008/299 |
| 2 | Помидор свежий порционно | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 2008 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 4 | Компот из св. ягод | 180 | 0,2 | 0,2 | 14,1 | 60,7 | 2008/394 |
| 5 | Фрукт св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***620*** | ***20,6*** | ***17,2*** | ***85,9*** | ***571,8*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ** |  | ***54,1*** | ***54,7*** | ***256,2*** | ***1740,4*** |  |

**Неделя 2**

**День 10 (пятница)**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша молочная манная вязкая | 200 | 3,4 | 9,6 | 41,6 | 207,9 | 2008/184 |
| 2 | Бутерброд с сыром и маслом | 40/10/4 | 4,7 | 8 | 7,2 | 119,9 | 2014/1 |
| 3 | Напиток кофейный с молоком цел | 180 | 2,1 | 0,1 | 19,8 | 90,6 | 2008/432 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***427*** | ***10,2*** | ***17,7*** | ***68,6*** | ***418,4*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 150 |  |  | 12 | 50 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***150*** |  |  | ***12*** | ***50*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 60 | 1,1 | 3 | 4,4 | 54,3 | 2012 |
| 2 | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 6,5 | 2,2 | 12 | 95,2 | 2012/87 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130/5 | 3,6 | 3,5 | 20,9 | 125,3 | 2012/205 |
| 4 | Шницель натуральный рубленный | 70 | 12,3 | 14,1 | 9,7 | 122,8 | 2008/271 |
| 5 | Соус томатный | 30 | 0,4 | 2,9 | 3,7 | 42,9 | 2008/364 |
| 6 | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 7 | Компот из кураги | 180 |  |  | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***705*** | ***27*** | ***26,3*** | ***86,1*** | ***604,7*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ряженка 2,5% | 200 | 0,9 | 3,9 | 7,4 | 85,1 | 2008/434 |
| 2 | Булочка с повидлом «Ватрушка» | 50 | 2,7 | 1 | 11,1 | 103 | 2012/453 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***250*** | ***3,6*** | ***4,9*** | ***18,5*** | ***188,1*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Тефтели из мясо и рисом «Ежики» | 70/30 | 8,3 | 7,6 | 6 | 114,6 | 2011/267 |
| 2 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 5,9 | 9,9 | 143,4 | 2012/125 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 4 | Кисель из плодово- ягодного концентрата | 180 |  |  | 25,4 | 101,5 | 2008/411 |
| 5 | Фрукт св | 150 | 0,4 |  | 9,9 | 47,2 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***670*** | ***15,2*** | ***13,8*** | ***71,2*** | ***513*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | ***56*** | ***62,7*** | ***256,4*** | ***1774,2*** |  |

**Таблица 3**

**к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

**от 3 до 7 лет (к таблица №3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **НОРМА** | **ФАКТ** |
| Завтрак | 400 | 429 |
| Второй завтрак | 100 | 150 |
| Обед | 600 | 701 |
| Полдник | 250 | 251 |
| Ужин | 450 | 590 |
| Второй ужин | 150 |  |

Приложение №10

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии,

витаминах и минеральных веществах (суточная)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Потребность в пищевых веществах | | | |
| НОРМА | | ФАКТ | |
| 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет |
| Белки (г/сут) | 42 | 54 | 41,9 | 54 |
| Жиры (г/сут) | 47 | 60 | 47,3 | 59 |
| Углеводы (г/ сут) | 203 | 261 | 205 | 259 |
| Энергетическая ценность(ккал/сут) | 1400 | 1800 | 1444 | 1800 |