

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

*Утверждаю*  
*Заведующий МБДОУ детский сад № 156*  
*Свирида Е.Н. Свирида*

1 день: понедельник	Неделя : первая	Наименование учреждения МБДОУ д/с № 156
------------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	208 <sup>7</sup>	4.17
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17	102	0,35	252 <sup>7</sup>	11.13
	<i>Итого:</i>		<b>10,83</b>	<b>13,36</b>	<b>49,03</b>	<b>363,8</b>	<b>6,56</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 <sup>2</sup>	1.2
	Щи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	56 <sup>1</sup>	2.4
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304 <sup>2</sup>	7.9
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 <sup>1</sup>	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>24,42</b>	<b>25,22</b>	<b>87,64</b>	<b>662,34</b>	<b>25,11</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		<b>8,22</b>	<b>8,4</b>	<b>37</b>	<b>256,8</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин</b>	Сырники с морковью	150	19	17,5	30,75	367,5	0,88	233 <sup>7</sup>	6.12
	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	26 <sup>3</sup>	1.23
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248 <sup>1</sup>	11.7
	<i>Итого:</i>		<b>20,75</b>	<b>19,4</b>	<b>48,57</b>	<b>508,8</b>	<b>5,8</b>	208 <sup>7</sup>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>65,29</b>	<b>66,45</b>	<b>240,47</b>	<b>1863,06</b>	<b>45,53</b>		

0		II день: вторник		Неделя : первая		Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>			
0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46	96 <sup>1</sup>	4.7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	248 <sup>1</sup>	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 <sup>5</sup>	10.3
	<i>Итого:</i>		<b>13,99</b>	<b>14,64</b>	<b>52,1</b>	<b>412</b>	<b>2,85</b>		
<b>2 завтрак</b>	Груша	180	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>	368 <sup>2</sup>	11.1
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	38 <sup>1</sup>	2.6
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310 <sup>2</sup>	7.7
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 <sup>1</sup>	3.4
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 <sup>2</sup>	11.12
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого :</i>		<b>19,66</b>	<b>26,88</b>	<b>70,63</b>	<b>619,3</b>	<b>16,76</b>		
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 <sup>1</sup>	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>		
<b>Ужин</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9	21 <sup>3</sup>	1.16
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255 <sup>2</sup>	8.1
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228 <sup>2</sup>	12.3
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206 <sup>1</sup>	3.1
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	261 <sup>1</sup>	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<b>Итого:</b>			<b>18,04</b>	<b>15,14</b>	<b>53,62</b>	<b>421,8</b>	<b>33,87</b>	
<b><i>Итого за II день</i></b>			<b>60,47</b>	<b>62,14</b>	<b>222,09</b>	<b>1712,3</b>	<b>60,05</b>		

III день: среда 0	Неделя : первая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>
-------------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215 <sup>2</sup>	5.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 <sup>1</sup>	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 <sup>2</sup>	6.1
	<i>Итого</i>			<b>15,02</b>	<b>27,55</b>	<b>34,78</b>	<b>435,44</b>	<b>1,19</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 <sup>2</sup>	1.2
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	б/н	2.14
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,97	252 <sup>1</sup>	7.2
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	168 <sup>1</sup>	4.3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>			<b>16,83</b>	<b>23,36</b>	<b>89,35</b>	<b>697,92</b>	<b>25,47</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 <sup>1</sup>	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		<b>8,04</b>	<b>6,3</b>	<b>27,66</b>	<b>199,7</b>	<b>0,54</b>		
<b>Ужин</b>	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,02	5,36	27,70	213,0	0,12	454 <sup>2</sup>	10.13
	Рагу из овощей	200	3,24	5,39	31,45	221,3	11,06	137 <sup>2</sup>	3.6
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 <sup>1</sup>	11.6
	<i>Итого:</i>			<b>12,91</b>	<b>13,28</b>	<b>78,96</b>	<b>552,1</b>	<b>12,37</b>	
<b>Итого за III день:</b>			<b>53,7</b>	<b>70,49</b>	<b>2348,9</b> 3	<b>1961,16</b>	<b>43,17</b>		

0

IV день: Четверг		Неделя : первая		Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 156						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты	
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88 <sup>2</sup>	4.10	
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 <sup>1</sup>	11.7	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 <sup>7</sup>	10.3	
	<i>Итого:</i>		<b>14,94</b>	<b>16,04</b>	<b>52,71</b>	<b>444,25</b>	<b>3,34</b>			
<b>2 завтрак</b>	Яблоко печеное	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>33,87</b>	<b>142,7</b>	<b>4,0</b>	385 <sup>7</sup>	1.17	
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 <sup>4</sup>	1.20	
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	27 <sup>1</sup>	2.12	
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291 <sup>2</sup>	7.16	
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354 <sup>2</sup>	12.2	
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	376 <sup>2</sup>	11.12	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1	
	<i>Итого:</i>		<b>17,89</b>	<b>23,73</b>	<b>90,8</b>	<b>636,94</b>	<b>34,47</b>			
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1	
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>			
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 <sup>3</sup>	1.19	
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54	117 <sup>2</sup>	6.8	
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 <sup>2</sup>	12.4	
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261 <sup>1</sup>	11.6а	
	<i>Итого:</i>		<b>20,7</b>	<b>20,28</b>	<b>35,77</b>	<b>417</b>	<b>17,97</b>			
<b><i>Итого за IV день:</i></b>			<b>61,99</b>	<b>65,39</b>	<b>238,91</b>	<b>1822,49</b>	<b>61,04</b>			

0

V день: Пятница	Неделя : первая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 156</u>
--------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 <sup>1</sup>	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 <sup>1</sup>	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 <sup>2</sup>	6.1
	<i>Итого</i>			<b>12,09</b>	<b>18,03</b>	<b>60,05</b>	<b>429,44</b>	<b>3,18</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 <sup>2</sup>	1.24
	Суп харчо	250	5,01	5,34	21,46	154	9,07	101 <sup>5</sup>	2.2
	Котлета говяжья	70	11,92	8,8	11,64	173	-	161 <sup>1</sup>	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	5,08	4,1	14,5	122,4	21,69	84 <sup>7</sup>	3.10
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 <sup>2</sup>	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>			<b>25,27</b>	<b>24,9</b>	<b>97,69</b>	<b>725,71</b>	<b>37,08</b>	
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 <sup>1</sup>	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>		
<b>Ужин:</b>	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61	449 <sup>2</sup>	10.9
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	263 <sup>1</sup>	11.4a
	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 <sup>2</sup>	11.1
	<i>Итого :</i>		<b>13,24</b>	<b>11,24</b>	<b>83,17</b>	<b>481,8</b>	<b>1,81</b>		
<b>Итого за V день:</b>			<b>59,61</b>	<b>59,18</b>	<b>285,26</b>	<b>1891,87</b>	<b>49,41</b>		

VI день: понедельник		Неделя : вторая		Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 156					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	207 <sup>7</sup>	4.16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>10,78</b>	<b>9,29</b>	<b>66,42</b>	<b>393,6</b>	<b>0,22</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 <sup>2</sup>	1.2
	Суп уха со сметаной	250	8,6	8,4	14,3	167	9,11	41 <sup>1</sup>	2.8
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 <sup>1</sup>	7.4
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 <sup>1</sup>	3.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>24,97</b>	<b>27,54</b>	<b>74,83</b>	<b>647,96</b>	<b>16,06</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин</b>	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 <sup>3</sup>	1.19
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306	0,23	128 <sup>1</sup>	6.6
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 <sup>1</sup>	11.7
	<i>Итого:</i>		<b>22,44</b>	<b>17,7</b>	<b>47,02</b>	<b>447,8</b>	<b>16,58</b>		
<b><i>Итого за VI день:</i></b>			<b>67,15</b>	<b>59,47</b>	<b>232,21</b>	<b>1746,96</b>	<b>37,72</b>		

0	VII день: вторник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>						
---	----------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	-	168 <sup>2</sup>	4.13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 <sup>1</sup>	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 <sup>5</sup>	10.3
	<i>Итого:</i>		<b>14,12</b>	<b>14,96</b>	<b>56,88</b>	<b>437,25</b>	<b>1,36</b>		
<b>2 завтрак</b>	Груша	180	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>	368 <sup>2</sup>	11.1
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 <sup>2</sup>	1.5
	Суп молочный с овощами	250	5,65	5,43	16,43	137	9,6	97 <sup>2</sup>	2.15
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	82 <sup>2</sup>	7.19
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317 <sup>2</sup>	4.1
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 <sup>1</sup>	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>24,1</b>	<b>16,01</b>	<b>88,84</b>	<b>587,32</b>	<b>38,35</b>		
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 <sup>1</sup>	6.4
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		<b>6,22</b>	<b>13,3</b>	<b>26,36</b>	<b>246,2</b>	<b>0,54</b>		
<b>Ужин :</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 <sup>2</sup>	1.6
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26	249 <sup>2</sup>	8.2
	Картофель отварной	155	2,65	4,17	24,08	146	21,98	125 <sup>7</sup>	3.7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>17,5</b>	<b>12,09</b>	<b>62,27</b>	<b>415,04</b>	<b>41,74</b>		
<b><i>Итого за VII день:</i></b>			<b>62,66</b>	<b>56,9</b>	<b>253,97</b>	<b>1761,38</b>	<b>88,47</b>		

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 <sup>2</sup>	5.2
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 <sup>1</sup>	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 <sup>2</sup>	6.1
	<i>Итого:</i>			<b>15,02</b>	<b>17,55</b>	<b>35,82</b>	<b>435,44</b>	<b>1,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 <sup>2</sup>	1.6
	Суп картофельный с клецками	250	4,6	5,68	15,27	119,34	4,28	37 <sup>1</sup>	2.3
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 <sup>1</sup>	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95	191 <sup>1</sup>	4.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 <sup>1</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>			<b>19,66</b>	<b>26,17</b>	<b>86,07</b>	<b>641,1</b>	<b>31,6</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	9.5
	<i>Итого:</i>			<b>8,04</b>	<b>7,56</b>	<b>27,3</b>	<b>213,9</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет	200	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	45 <sup>2</sup>	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 <sup>1</sup>	1.15
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
<b>Итого:</b>			<b>8,06</b>	<b>20,37</b>	<b>47,58</b>	<b>474,2</b>	<b>22,59</b>		
<b><i>Итого за VIII день:</i></b>			<b>51,73</b>	<b>71,72</b>	<b>215</b>	<b>1835,96</b>	<b>63,65</b>		



0 IX день: Четверг		Неделя : вторая		Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	193	1,95	98 <sup>1</sup>	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 <sup>1</sup>	11.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 <sup>2</sup>	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 <sup>2</sup>	6.1
	<i>Итого:</i>			<b>10,53</b>	<b>15,94</b>	<b>56,94</b>	<b>434,44</b>	<b>2,83</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	180	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>12,0</b>	368 <sup>2</sup>	11.1
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35 <sup>2</sup>	1.3
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	12	77 <sup>2</sup>	2.16
	Запеканка капустная с мясом	200	16,8	16,55	23,95	306	9,47	78 <sup>2</sup>	7.21
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 <sup>1</sup>	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>			<b>22,3</b>	<b>22,98</b>	<b>86,77</b>	<b>627</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
			<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 <sup>2</sup>	1.5
	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28	230 <sup>2</sup>	6.9
	Соус сметанный сладкий	50	0,70	2,04	2,93	37,0	0	354 <sup>2</sup>	12.3
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19	261 <sup>1</sup>	11.6а
	<i>Итого:</i>			<b>25,08</b>	<b>20,45</b>	<b>43,8</b>	<b>413,73</b>		
<b>Итого IX за день:</b>			<b>70</b>	<b>67,97</b>	<b>230,91</b>	<b>1794,02</b>	<b>46,31</b>		

X день: Пятница		Неделя : вторая		Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 156					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая	200	6,2	7,73	27,71	201	1,95	168 <sup>2</sup>	4.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 <sup>2</sup>	11.7
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 <sup>2</sup>	6.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>9,15</b>	<b>14,86</b>	<b>58,25</b>	<b>395,44</b>	<b>4</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 <sup>1</sup>	1.1
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	39 <sup>1</sup>	2.1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	139 <sup>5</sup>	8.5
	Картофель отварной	155	1,94	3,62	22,86	143,7	14,25	125 <sup>7</sup>	3.7
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 <sup>1</sup>	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>24,57</b>	<b>20,52</b>	<b>142,72</b>	<b>684,5</b>	<b>33,88</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	4,2	4,8	5,4	84	1,05	251 <sup>1</sup>	6.4
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458 <sup>2</sup>	10.7
	<i>Итого:</i>		<b>8,02</b>	<b>7,35</b>	<b>43,2</b>	<b>274</b>	<b>1,32</b>		
<b>Ужин</b>	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 <sup>7</sup>	1.14
	Омлет с морковью	105	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96	115 <sup>2</sup>	5.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 <sup>1</sup>	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>15,98</b>	<b>21,62</b>	<b>61,16</b>	<b>504,45</b>	<b>3,15</b>		
<b><i>Итого за X день:</i></b>			<b>58,67</b>	<b>64,42</b>	<b>323,56</b>	<b>1929,71</b>	<b>49,06</b>		

XI день: Понедельник	Неделя : третья	3-7 лет	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 156						
-------------------------	-----------------	---------	---	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептур. технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша манная с изюмом	200	6,41	7,5	29,5	209,61	-	89 <sup>2</sup>	4.21
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,35	252 <sup>1</sup>	11.13
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 <sup>2</sup>	6.1
	<i>Итого:</i>			<b>11,3</b>	<b>16,91</b>	<b>65,06</b>	<b>463,05</b>	<b>0,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 <sup>2</sup>	1.2
	Щи «Уральские» со сметаной	250	1,79	4,99	12,48	101,5	18,45	56 <sup>1</sup>	2.22
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 <sup>1</sup>	7.4
	Греча отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	-	186 <sup>1</sup>	4.3
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 <sup>1</sup>	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>			<b>17,56</b>	<b>22,92</b>	<b>76,79</b>	<b>634,99</b>	<b>31,34</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4
	Гренка из пшеничного хлеба	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	4 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>			<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	233 <sup>7</sup>	1.10
	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,22	365,41	0,7	38 <sup>2</sup>	6.7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 <sup>1</sup>	11.6
	<i>Итого:</i>			<b>28,11</b>	<b>18,34</b>	<b>47,7</b>	<b>466,65</b>	<b>5,64</b>	
<b><i>Итого за XI день:</i></b>			<b>65,98</b>	<b>63,18</b>	<b>233,54</b>	<b>1817,61</b>	<b>45,44</b>		

ХII день: Вторник	Неделя : третья	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>
----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками)	200	8,2	11,8	37,8	292	-	168 <sup>2</sup>	4.19
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 <sup>2</sup>	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	24,62	162,25	0,19	3 <sup>5</sup>	10.3
	<i>Итого:</i>		<b>15,91</b>	<b>21,4</b>	<b>73,73</b>	<b>531,25</b>	<b>1,38</b>		
<b>2 завтрак</b>	Груша	180	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>	368 <sup>2</sup>	11.1
<b>Обед</b>	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,41	12	15	к/к	1.25
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81	36 <sup>1</sup>	2.5
	Суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	320 <sup>2</sup>	7.22
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	206 <sup>1</sup>	3.1
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 <sup>2</sup>	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого :</i>		<b>21,31</b>	<b>22,9</b>	<b>82,34</b>	<b>623</b>	<b>37,16</b>		
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 <sup>1</sup>	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>		
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	200	2,4	17,36	18,26	242	11,06	137 <sup>2</sup>	3.6
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	261 <sup>1</sup>	10.6
	Какао с молоком без сахара	180	1,2	1,3	3,4	47	0,99	417 <sup>5</sup>	11.6а
	<i>Итого:</i>		<b>8,9</b>	<b>23,41</b>	<b>51,16</b>	<b>472,3</b>	<b>12,31</b>		
<b><i>Итого за ХII день</i></b>			<b>54,9</b>	<b>73,19</b>	<b>252,97</b>	<b>1885,75</b>	<b>57,87</b>		

ХIII день: Среда	Неделя : третья	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 <sup>2</sup>	5.2
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 <sup>1</sup>	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	6 <sup>2</sup>	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	1 <sup>2</sup>	6.1
	<i>Итого</i>			<b>13,36</b>	<b>16,44</b>	<b>34,42</b>	<b>434,44</b>	<b>1,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	34 <sup>1</sup>	2.7
	Жаркое по-домашнему	200	7,3	5,3	14,66	227,3	8,1	153 <sup>1</sup>	7.13
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 <sup>2</sup>	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>			<b>13,29</b>	<b>17,21</b>	<b>67,86</b>	<b>560,42</b>	<b>27,05</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 <sup>1</sup>	6.4
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	б/н	9.1
	<i>Итого:</i>		<b>7,32</b>	<b>7,2</b>	<b>28,86</b>	<b>258,8</b>	<b>0,54</b>		
<b>Ужин</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 <sup>2</sup>	1.6
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112	3,02	256 <sup>6</sup>	8.9
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228 <sup>2</sup>	12.1
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	-	315 <sup>2</sup>	4.2
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	248 <sup>1</sup>	11.4
	<i>Итого:</i>			<b>17,32</b>	<b>15,96</b>	<b>66,86</b>	<b>495,44</b>	<b>22,91</b>	
<b>Итого за ХIII день:</b>			<b>52,24</b>	<b>56,88</b>	<b>220,86</b>	<b>1820,42</b>	<b>58,7</b>		

XIV день: Четверг		Неделя : третья		Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты	
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92	171 <sup>2</sup>	4.19	
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 <sup>1</sup>	11.7	
	Бугерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 <sup>5</sup>	10.3	
	<i>Итого:</i>		<b>14,32</b>	<b>17,41</b>	<b>58,69</b>	<b>448</b>	<b>3,28</b>			
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	180	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>12,0</b>	368 <sup>2</sup>	11.1	
<b>Обед:</b>	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 <sup>4</sup>	1.20	
	Суп лапша с курицей	250	9,04	7,34	13,94	159,6	-	86 <sup>2</sup>	2.17	
	Рагу овощное	200	3,24	7,36	18,26	242	5,2	621 <sup>6</sup>	7.17	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8a	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1	
	<i>Итого:</i>		<b>16,06</b>	<b>18,86</b>	<b>74,82</b>	<b>605,36</b>	<b>25,07</b>			
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1	
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>			
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 <sup>2</sup>	1.5	
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	333	2,07	240 <sup>2</sup>	6.10	
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 <sup>2</sup>	8.2	
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 <sup>2</sup>	11.6	
	<i>Итого:</i>		<b>24,55</b>	<b>22,51</b>	<b>53,31</b>	<b>478,38</b>	<b>6,14</b>			
<b><i>Итого за XIV день:</i></b>			<b>63,71</b>	<b>64,44</b>	<b>230,22</b>	<b>1797,94</b>	<b>47,75</b>			

XV день: Пятница	Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 156
---------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-	173 <sup>5</sup>	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395 <sup>2</sup>	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 <sup>2</sup>	6.1
	<i>Итого</i>			<b>12,1</b>	<b>13,84</b>	<b>74,35</b>	<b>433,44</b>	<b>1,25</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,22	4,49	5,32	64,64	8,34	54 <sup>7</sup>	1.27
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33 <sup>1</sup>	2.10
	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255 <sup>2</sup>	8.1
	Овощи в молочном соусе	240	6,77	5,47	19,34	163,2	28,91	84 <sup>7</sup>	3.8
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 <sup>2</sup>	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
<i>Итого:</i>			<b>24,84</b>	<b>21</b>	<b>97,71</b>	<b>669,84</b>	<b>41,91</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт «Бифидок»	180	5,04	5,76	6,48	100,8	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4
	Лепешка сметанная	80	6,2	8,13	40,26	261,3	-	211 <sup>3</sup>	10.16
	<i>Итого :</i>		<b>11,26</b>	<b>13,89</b>	<b>46,74</b>	<b>362,1</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин:</b>	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 <sup>7</sup>	1.14
	Картофель запеченный в сметан. соусе	200	4,82	8,14	26,02	196	5,78	151 <sup>7</sup>	3.3
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	248 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>			<b>9,7</b>	<b>21,42</b>	<b>57,74</b>	<b>425,62</b>	<b>4,83</b>	
<b>Итого за XV день:</b>			<b>58,85</b>	<b>7,22</b>	<b>294,77</b>	<b>1962,32</b>	<b>56,05</b>		

XVI день: Понедельник	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>
--------------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	208 <sup>7</sup>	4.17
	Кофейный напиток с молоком сгущен	180	2	2,3	17	102	0,35	252 <sup>1</sup>	11.13
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 <sup>2</sup>	10.2
	<i>Итого:</i>		<b>12,41</b>	<b>14,89</b>	<b>59</b>	<b>425</b>	<b>0,8</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 <sup>1</sup>	1.1
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04	3,24	15,28	114,57	16,31	45 <sup>7</sup>	2.19
	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	151 <sup>1</sup>	7.12
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>25,23</b>	<b>17,36</b>	<b>88,64</b>	<b>612,57</b>	<b>41,22</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4
	Пряники	40	2,6	3	28,8	152,6	-	б/н	9.4
	<i>Итого:</i>		<b>7,82</b>	<b>7,5</b>	<b>36</b>	<b>242,6</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин</b>	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,05	6,96	51,8	2,88	26 <sup>3</sup>	1.23
	Запеканка творожно-морковная	150	17	15	22,8	300	2,13	240 <sup>2</sup>	6.11
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 <sup>2</sup>	12.3
	Какао с молоком без сахара	180	1	1,3	1,04	42,24	1,2	248 <sup>1</sup>	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>22,09</b>	<b>18,82</b>	<b>52,29</b>	<b>522,64</b>	<b>6,21</b>		
<b><i>Итого за XVI день:</i></b>			<b>68,5</b>	<b>58,64</b>	<b>254,16</b>	<b>1874,13</b>	<b>56,29</b>		



ХVII день: Вторник	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>
-----------------------	--------------------	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 <sup>1</sup>	4.8
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	261 <sup>2</sup>	11.11
	Бургерброд с сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 <sup>5</sup>	10.3
	<i>Итого:</i>		<b>14,26</b>	<b>18,19</b>	<b>56,11</b>	<b>423</b>	<b>3,31</b>		
<b>2 завтрак</b>	Груша	180	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,62</b>	<b>75,6</b>	<b>6,48</b>	368 <sup>2</sup>	11.1
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 <sup>2</sup>	1.5
	Суп молочный с рисом	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43 <sup>1</sup>	2.13
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4	321 <sup>2</sup>	7.18
	Овощное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	322 <sup>2</sup>	3.1
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 <sup>1</sup>	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
<i>Итого:</i>			<b>26,82</b>	<b>18,93</b>	<b>83,26</b>	<b>617,6</b>	<b>30,12</b>		
<b>Полдник</b>	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 <sup>1</sup>	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>		
<b>Ужин :</b>	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 <sup>2</sup>	1.24
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	11,2	10,1	28,5	237	1,34	151 <sup>1</sup>	8.11
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	392 <sup>1</sup>	11.3
<b>Итого:</b>			<b>11,8</b>	<b>16,1</b>	<b>45,44</b>	<b>356,71</b>	<b>5,97</b>		
<b><i>Итого за ХVII день:</i></b>			<b>61,66</b>	<b>58,7</b>	<b>230,55</b>	<b>1656,51</b>	<b>46,42</b>		

0

XVIII день: Среда	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 156
----------------------	--------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 <sup>2</sup>	5.2
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 <sup>1</sup>	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 <sup>2</sup>	6.1
	<i>Итого:</i>		<b>15,02</b>	<b>17,55</b>	<b>35,78</b>	<b>435,44</b>	<b>1,04</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9	21 <sup>3</sup>	1.16
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	250	2,8	3,2	10,02	74,5	31,24	40 <sup>2</sup>	2.21
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 <sup>1</sup>	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95	315 <sup>2</sup>	4.4
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 <sup>2</sup>	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
<i>Итого:</i>		<b>17,29</b>	<b>22,75</b>	<b>87,03</b>	<b>630,5</b>	<b>65,49</b>			
<b>Полдник</b>	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 <sup>1</sup>	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>26,12</b>	<b>183,6</b>	<b>0,54</b>		
<b>Ужин</b>	Сельдь малосоленая	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 <sup>1</sup>	1.15
	Салат из картофеля и зеленым горошком, яйцом «Зимний»	200	9	10,4	14	232	55,6	25 <sup>3</sup>	1.17
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 <sup>2</sup>	11.6
	<i>Итого:</i>		<b>14,3</b>	<b>16,9</b>	<b>26,89</b>	<b>391</b>	<b>56,63</b>		
<b>Итого за XVIII день:</b>			<b>55,57</b>	<b>62,14</b>	<b>194</b>	<b>1716,14</b>	<b>75,88</b>		

XIX день: Четверг	Неделя : четвертая		Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>						
----------------------	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	6,44	4,08	33,38	193	1,95	98 <sup>1</sup>	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 <sup>1</sup>	11.12
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 <sup>2</sup>	6.1
	<i>Итого:</i>		<b>12,18</b>	<b>13,6</b>	<b>66,3</b>	<b>435,44</b>	<b>3,18</b>		
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	180	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>12,0</b>	368 <sup>2</sup>	11.1
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	60	1,88	3,8	2,85	53,12	3,28	35 <sup>2</sup>	1.3
	Бульон с яйцом , гречками	250	5,47	2,55	12,93	75,9	0,47	35 <sup>6</sup>	2.20
	Суфле куриное с рисом	70	11,8	11,6	3,2	164	-	311 <sup>2</sup>	7.6
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 <sup>1</sup>	3.4
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 <sup>1</sup>	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>25,25</b>	<b>23,93</b>	<b>69,03</b>	<b>577,82</b>	<b>6,11</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>8,06</b>	<b>4,94</b>	<b>25,76</b>	<b>181,6</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	38 <sup>2</sup>	1.10
	Крупеник с творогом	200	17,0	15,0	22,8	300	2,13	377 <sup>2</sup>	6.13
	Сметанный соус	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019	354 <sup>2</sup>	12.3
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19	261 <sup>2</sup>	11.6а
	<i>Итого:</i>		<b>20,09</b>	<b>18,44</b>	<b>32,74</b>	<b>385,59</b>	<b>7,09</b>		
<b><i>Итого XIX за день:</i></b>			<b>66,3</b>	<b>61,63</b>	<b>211,47</b>	<b>1738,05</b>	<b>39,21</b>		

XX день: Пятница	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : <u>МБДОУ детский сад № 156</u>
---------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-	173 <sup>5</sup>	4.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 <sup>2</sup>	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 <sup>2</sup>	10.2
	<i>Итого:</i>		<b>10,5</b>	<b>12,12</b>	<b>68,72</b>	<b>377</b>	<b>1,19</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>18,23</b>	<b>71,32</b>	<b>6,8</b>	399 <sup>7</sup>	11.2
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 <sup>2</sup>	1.1
	Суп «Полевой»	250	8,54	9	21,8	202	8,2	79 <sup>2</sup>	2.10
	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	13,6	8,3	13,9	184,3	-	23 <sup>2</sup>	8.8
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 <sup>7</sup>	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>25,93</b>	<b>21,47</b>	<b>78,1</b>	<b>593,96</b>	<b>14,3</b>		
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 <sup>1</sup>	6.4
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-	461 <sup>7</sup>	10.15
	<i>Итого:</i>		<b>10,12</b>	<b>10,59</b>	<b>41,34</b>	<b>300,7</b>	<b>1,26</b>		
<b>Ужин</b>	Запеканка овощная	200	6	11	24,7	203	1,3	82 <sup>7</sup>	3.8
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019	354 <sup>2</sup>	12.2
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 <sup>1</sup>	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>9,55</b>	<b>15,45</b>	<b>41,99</b>	<b>331,05</b>	<b>2,49</b>		
<b>Итого за XX день:</b>			<b>57</b>	<b>59,63</b>	<b>248,38</b>	<b>1674,03</b>	<b>26,04</b>		

**АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ  
В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 20 ДНЕЙ**

Питание детей 3 – 7 лет (12-часовой режим пребывания)

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	65,29	66,45	240,47	1863,06
2	57,86	59,81	222,91	1682,3
3	53,7	70,49	2348,93	1961,16
4	61,99	65,39	238,91	1822,49
5	59,61	59,18	285,26	1891,87
6	63,15	59,47	232,21	1746,96
7	62,66	56,9	253,97	1761,38
8	51,73	71,72	215	1835,96
9	70	67,97	230,91	1794,02
10	58,67	64,42	323,56	1929,71
11	63,95	62,08	235,18	1835,29
12	52,14	70,28	242,97	1831,5
13	52,24	56,88	220,86	1820,42
14	62,26	63,41	231,91	1810,94
15	58,85	7,22	294,77	1962,32
16	68,5	58,64	254,16	1874,13
17	61,66	58,7	230,55	1756,51
18	55,57	62,14	194	1716,14
19	64,9	61,4	230,82	1738,05
20	57	59,63	248,38	1674,03
Итого:	1165,45	1209,81	5182,3	35722,6
<i>Среднее значение за период ( 20 дней)</i>	<b>58,2</b>	<b>60,49</b>	<b>259,1</b>	<b>1786,13</b>
Норма (среднее значение)	54	60	261	1800
Выполнение в % соотношении	107	100,1	99,3	99,2
Отклонения от нормы	+ 7%	+0,1%	- 0,7%	-0,8%

\* Согласно приложению №10 к СанПин 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения +/- 10%