

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад № 156
_____ Е.Н.Сонина

Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

МЕНЮ
питания детей
дошкольного возраста (3-7 лет)
12-часовой режим пребывания
в МБДОУ детский сад № 156

г. Тверь

I день: понедельник Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны запеченные 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
	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 I день:</i>		1827	63,95	71,47	214,86	1744,4	33,78	

III день: среда

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
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 картофельный с крупой (крестьянский) со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4	6,6	86
	Гуляш из отварного мяса кур	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25	0,35	293
	Каша рассыпчатая (греча)	130	7,45	5,3	32,6	211,7	0	313
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	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
	Хлеб пшеничный	40	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	
	<i>Итого за III день:</i>	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	88
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90,0	1,17	248
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	<i>Итого:</i>	435	13,23	15,7	58,1	445,0	3,19	
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	372
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,92	0,44	16,8	82,1		
	<i>Итого:</i>	660	18,02	17,06	84,27	570,3	27,44	
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>	220	8,95	9,76	34,44	262	1,2	
Ужин:	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	
<i>Итого за IV день:</i>		1795	51,0	54,44	256,04	1744,35	34,27	

V день: пятница Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с сахаром и маслом слив.	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	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>	<i>425</i>	<i>11,77</i>	<i>15,54</i>	<i>62,12</i>	<i>434,20</i>	<i>3,12</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
		100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с морковью	50	0,5	5	4,1	63,9	3,8	38
	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	101
	Котлета рубленая из птицы	70	13,1	2,9	11,0	123,4	-	322
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,1	5,29	13,29	141,46	7,25	84
	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>	<i>690</i>	<i>23,98</i>	<i>18,24</i>	<i>86,97</i>	<i>636,7</i>	<i>20,37</i>	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	420
	Ватрушка с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458
	<i>Итого:</i>	240	8,82	8,25	45,0	291	1,26	
Ужин:	Винегрет	200	5,52	22,2	33,6	379,2	28,6	46
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,03	392
	<i>Итого:</i>	<i>410</i>	7,8	22,56	43,8	478,4	28,63	
<i>Итого за V день:</i>		<i>1865</i>	<i>52,72</i>	<i>64,59</i>	<i>247,99</i>	<i>1882,7</i>	<i>55,38</i>	

VI день: понедельник Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	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 мясные (курин)	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
	Печенье	30	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	
<i>Итого за VI день:</i>		1840	57,34	57,04	213,34	1711,8	22,29	

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
	Макароны 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:	Огурец соленый	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	21
	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	
<i>Итого за VII день:</i>		1905	58,13	60,64	231,49	1706,0	78,65	

VIII день: среда Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	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>	<i>8,51</i>	<i>12,71</i>	<i>62,55</i>	<i>494,6</i>	<i>1,44</i>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	418
	<i>итого</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>	<i>2,0</i>	
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>	<i>680</i>	<i>21,99</i>	<i>15,73</i>	<i>92,4</i>	<i>594,95</i>	<i>10,01</i>	
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>	<i>210</i>	<i>7,82</i>	<i>7,5</i>	<i>27,3</i>	<i>208,7</i>	<i>1,2</i>	
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	
<i>Итого за VIII день:</i>		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)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная 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	
	Сыр	10	2,32	2,95		36		7	
	<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 на курином бульоне	200	2,1	3,8	13,5	84,2	9,6	83	
	Рагу овощное с мясом кур	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	
	Плюшка с сахаром	50	3,64	6,26	26,96	179	-	452	
	<i>Итого:</i>		230	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	
	Пудинг творожный с изюмом	150	20,2	10,1	37,2	306,8	1,1	128	
	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	

Х день: пятница Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин 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
	<i>итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Огурец соленый	50	0,6	3	4,2	47,0	3,3	34
	Суп картофельный 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	150	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 Х день:	1857	57,76	53,57	310,76	1958,65	38,35	

XI день: понедельник

Неделя: третья

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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
	<i>итого</i>	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	-	330
	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	420
	Печенье	30	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123
	<i>Итого:</i>	210	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	
<i>Итого за XI день:</i>		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 слив.	40/5	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	Салат свекла с раст маслом	50	0,4	1,9	2,5	28,2	2,9	34
	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
	Кисель	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
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	
<i>Итого за XII день:</i>		1835	63,9	55,68	289,36	1932,7	52,58	

XIII день: среда Неделя: третья

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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>	427	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	Огурец соленый	50	0,57	0,1	2,41	12,0	15	
	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 яблок	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>	660	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
	Хлеб пшеничный	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	
	<i>Итого:</i>	215	7,1	8,4	28,5	277,8	1,2	
Ужин	Винегрет	100	0,7	3,64	4,5	43,9	16,2	21
	Яйцо отварное	40	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	272
	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	
<i>Итого за XIII день:</i>		1892	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)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная с 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 маслом слив.	40/5	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
	Крупеник рисовый с творогом	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	
<i>Итого за XIV день:</i>		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 (Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша «Янтарная» молочная	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	194
	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:								
	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	449
	Чай без сахара	180	0	0	11,98	48	0,03	392
	<i>Итого:</i>	380	15,3	14,19	105,08	607,1	1,63	
<i>Итого за XV день:</i>								
		1787	55,14	53,87	303,33	1916,74	35,04	

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	19,58,65
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	55,14	53,87	303,3	1716,74
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, рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

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

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

Сборник рецептов кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептов 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, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

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

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