

СОГЛАСОВАНО

Председатель
родительского совета
СП «Детский сад №66»
ГБОУ СОШ №17 г.Сызрани



Алашеева Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 17 г.Сызрани



Т.В. Фомина

Приказ № 269/од от 22.02.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
структурного подразделения
«Детский сад №66»
ГБОУ СОШ № 17 г.Сызрани
на весенне – летний период
возрастная группа: с 1г.6мес. до 3 лет**

Используемая литература

1. **«Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»,
М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Издательство: г. Москва, 2015 г.**
2. **«Организация рационального питания детей в ДОУ»,
Г.И. Беленова, Т.А. Павлова
Издательство: г. Воронеж, 2010 г.**

	1 Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1 день	1. Каша на сгущенном молоке манная вязкая 2. Чай с сахаром 3. Булка с сыром	Фрукт	1. Салат из кукурузы (консервированный) 2. Щи со сметаной 3. Мясная котлета с макаронами 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Пудинг рыбный 2. Капуста тушеная в молоке 3. Хлеб ржаной 4. Сок фруктовый 5. Кисломолочный продукт
2 день	1. Салат из свежих яблок и свежих огурцов 2. Каша молочная пшеничная вязкая 3. Какао 4. Булка с повидлом	Сок фруктовый	1. Помидор свежий 2. Суп куриный с клецками 3. Бифштекс натуральный «Рубленный» с рисом отварным с овощами 4. Кисель из кураги 5. Хлеб пшеничный	1. Икра морковная 2. Хлеб ржаной 3. Котлета рыбная с картофельным пюре 4. Чай с сахаром 5. Кисломолочный продукт 6. Кондитерское изделие
3 день	1. Фрукт 2. Суп молочный пшеничный 3. Кофейный напиток с молоком 4. Булка с маслом	1. Чай с сахаром 2. Кондитерское изделие	1. Свекла отварная 2. Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной 3. Ленивые голубцы с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Яйцо вареное 2. Ватрушка с творогом 3. Сок фруктовый 4. Кисломолочный продукт
4 день	1. Каша молочная гречневая вязкая 2. Какао 3. Булка с сыром	Фрукт	1. Огурец свежий 2. Суп куриный с вермишелью 3. Омлет с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Салат из кукурузы (консервированный) 2. Картофельная запеканка с печенью 3. Хлеб ржаной 4. Чай с сахаром 5. Кисломолочный продукт 6. Кондитерское изделие
5 день	1. Салат из свежих яблок с курагой 2. Каша рисовая молочная вязкая 3. Кофейный напиток с молоком 4. Булка с повидлом	Сок фруктовый	1. Помидор свежий 2. Борщ со сметаной на мясном бульоне 3. Капустная запеканка с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Морковь тушеная с черносливом 2. Хлеб пшеничный 3. Пудинг творожный запеченный 4. Кисломолочный продукт
6 день	1. Каша пшеничная на сгущенном молоке вязкая 2. Чай с сахаром 3. Булка с маслом	Фрукт	1. Салат из свеклы с солеными огурцами 2. Щи по-уральски 3. Картофельная запеканка с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Рыба запеченная с овощами 2. Хлеб ржаной 3. Сок фруктовый 4. Кисломолочный продукт 5. Кондитерское изделие
7 день	1. Салат из свежих яблок и чернослива 2. Каша сборная молочная вязкая 3. Какао 4. Булка с сыром	Сок фруктовый	1. Огурец свежий 2. Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне 3. Котлета вкусная с макаронами 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Салат из свежих помидоров 2. Хлеб ржаной 3. Омлет с сыром 4. Чай с сахаром 5. Кисломолочный продукт 6. Кондитерское изделие
8 день	1. Фрукт 2. Суп молочный рисовый 3. Кофейный напиток с молоком 4. Булка с повидлом	1. Чай с сахаром 2. Кондитерское изделие	1. Салат из свежих помидоров и огурцов 2. Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной 3. Овощное рагу с мясом 4. Кисель из кураги 5. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	1. Икра свекольная 2. Хлеб пшеничный 3. Запеканка из творога 4. Кисломолочный продукт
9 день	1. Каша молочная ячневая вязкая 2. Какао 3. Булка с маслом	Фрукт	1. Селедь соленая 2. Суп куриный с домашней лапшой 3. Котлета мясная с картофельным пюре 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Помидор свежий 2. Пирожки с печенью 3. Чай с сахаром 4. Кисломолочный продукт
10 день	1. Салат из свежих яблок и свежих огурцов 2. Суп молочный гречневый 3. Кофейный напиток с молоком 4. Булка с сыром	Сок фруктовый	1. Салат из свеклы 2. Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной 3. Пирожки с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной	1. Икра морковная 2. Хлеб пшеничный 3. Пудинг из творога с рисом 4. Кисломолочный продукт 5. Кондитерское изделие

Среднесуточный набор продуктов на одного ребенка

[illegible]

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 1 Завтрак	1. Каша манная на сгущенном молоке вязкая	150					182
	2. Чай с сахаром	180					410,411
	3. Булка с сыром	20/9					3
	Молоко сгущённое		2,8	3,2	22,0	129,0	
	Крупа манная		1,26	0,14	14,66	48,20	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	3,3	0,02	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	4,91	18,7	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35	
	Сыр		2,1	2,1	-	28,78	
			6,37	8,93	53,78	297,08	
Итого за 1 завтрак							
2 Завтрак	Фрукт	150	0,48	-	14,30	73,5	57
Обед	1. Салат из кукурузы (консервированный)	35					12
	2. Щи со сметаной	150					73
	3. Мясная котлета с макаронами	65/85					299,219
	4. Компот из сухофруктов	150					394
	5. Хлеб пшеничный	35					стр.104
	Кукуруза		0,80	-	2,84	11,64	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Растительное масло		-	0,99	-	8,99	
	Картофель		0,84	-	8,28	34,86	
	Капуста свежая		0,77	-	2,36	13,44	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Сметана		0,46	2,4	0,4	27,6	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Вода		-	-	-	-	
	Мясо бескостное		7,05	1,45	-	50,40	
	Хлеб пшеничный		0,21	0,06	2,4	11,35	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Яйцо		0,5	0,46	0,02	6,28	
	Масло сливочное		0,03	4,10	0,04	37,4	
	Сухари		0,21	0,06	1,2	11,35	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Макароны		4,16	0,36	30,62	129,5	
	Масло сливочное		0,006	0,82	0,009	7,48	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,11	-	4,51	19,15	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	

	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,3	14,5	60	
Итого за обед			16,10	14,99	79,94	515,49	
Уплотненный полдник	1. Рыбный пудинг	140					285,371
	2. Капуста тушеная в молоке	120					355
	3. Хлеб ржаной	40					стр.104
	4. Сок фруктовый	150					418
	5. Кисломолочный продукт	150					420
	Рыба свежая		9,2	0,24	-	40	
	Хлеб пшеничный		0,21	0,06	2,2	11,35	
	Молоко		0,26	0,32	0,47	5,8	
	Яйцо		2,02	1,84	0,11	25,12	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,02	22,44	
	Соус:						
	Молоко		1,0	1,28	1,88	23,2	
	Масло сливочное		0,066	0,82	0,009	7,48	
	Мука пшеничная		0,52	0,06	3,66	16,45	
	Масло растительное (для смазывания)		-	2,99	-	26,47	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Капуста свежая		1,0	-	3,44	17,92	
	Молоко		1,82	2,24	3,2	40,6	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		0,3	0,2	19,6	67	
	Сок фруктовый		0,40	-	17,55	95	
	Кисломолочный продукт		4,1	4,8	7,05	101,4	
Итого за уплотненный полдник			20,93	21,72	60,21	541,37	
Итого за 1 день			43,88	45,64	208,23	1635	

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	1. Салат из свежих яблок и свежих огурцов	40					27
День 2	2. Каша молочная пшеничная вязкая	150					стр.182
Завтрак 1	3. Какао	150					416
	4. Булка с повидлом	20/10					2
	Яблоки свежие		0,09	-	3,06	12,42	
	Огурцы свежие		0,07	-	0,28	1,39	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Крупа пшеничная		1,4	0,59	12,66	57,0	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода						

	Какао		0,31	0,21	0,02	0,35	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35,0	
	Повидло		0,04	-	6,61	12,50	
Итого за 1 завтрак			7,32	10,03	50,21	288,53	
2 Завтрак	Сок фруктовый		0,30	-	13,4	72,0	418
Обед	1. Помидор свежий	40					107
	2. Суп куриный с клецками	150					119,116,128
	3. Бифштекс натуральный «Рубленный» с рисом отварным с овощами	62/60					334
	4. Кисель из кураги	150					398
	5. Хлеб пшеничный	35					стр.104
	Помидор свежий		0,12	-	0,96	5,08	
	Куры		1,3	0,4	-	10,0	
	Картофель		0,84	-	8,28	34,86	
	Лук репчатый		0,15	-	0,86	3,87	
	Морковь		0,10	-	0,56	2,64	
	Мука пшеничная		1,58	0,19	10,96	43,72	
	Молоко		0,52	0,64	0,94	11,6	
	Яйцо		1,0	0,52	0,05	12,56	
	Масло сливочное		0,006	0,82	0,009	7,48	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бифштекс натуральный «Рубленый»		8,8	2,4	5,5	128	
	Крупа рисовая		2,10	0,18	23,19	96,90	
	Вода						
	Масло сливочное		0,024	3,3	0,036	29,92	
	Морковь		0,10	-	0,66	2,14	
	Лук репчатый		0,24	-	1,03	4,67	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Курага		0,28	-	4,41	18,50	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Крахмал		0,01	-	1,6	19,4	
	Вода						
	Хлеб пшеничный		0,2	0,3	16,5	60	
Итого за обед			18,22	11,74	85,52	643,72	
Уплотненный полдник	1. Икра морковная	140					55
	2. Хлеб ржаной	40					стр.104
	3.Котлета рыбная с картофельным пюре	60/120					271,33
	4. Чай с сахаром	150					410,411
	5. Кисломолочный продукт	120					420
	6. Кондитерское изделие	17					стр.106
	Морковь		0,40	-	2,24	10,56	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,14	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	

	Хлеб ржаной		0,3	0,2	19,6	67	
	Рыба свежая		6,3	0,16	-	27,5	
	Хлеб пшеничный		0,21	0,06	2,4	11,35	
	Молоко		0,26	0,32	0,47	5,8	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Масло растительное для смазывания		-	3,99	-	35,96	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Картофель		1,68	-	16,56	69,72	
	Молоко		1,0	1,28	1,88	23,2	
	Масло сливочное		0,06	8,23	0,09	74,80	
	Соль иодированная		-	-	-	-	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	8,98	33,66	
	Вода		-	-	-	-	
	Кисломолочный продукт		4,1	4,8	7,05	101,4	
	Кондитерское изделие		0,78	1,95	15,16	92,2	
Итого за уплотнённый полдник			17,7	25,83	97,3	675,7	
Итого за 2 день			43,54	47,6	246,43	1679,95	

День: среда

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 1 Завтрак							
	1. Фрукт	95					57
	2. Суп молочный пшеничный	150					101
	3. Кофейный напиток с молоком	150					414
	4. Булка с маслом	20/6					1
	Фрукт		0,28	-	9,69	32,13	
	Пшено		1,2	0,29	6,33	33,40	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное		0,02	1,65	0,01	14,96	
	Вода		-	-	-	-	
	Кофейный напиток		0,31	-	0,4	0,17	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	4,99	18,70	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35,0	
	Масло сливочное		0,03	4,95	0,05	44,88	
Итого за 1 Завтрак			7,24	13,48	44,06	306,46	
2 Завтрак	1. Чай с сахаром	150					410,411
	2. Кондитерское изделие	17					стр.106
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	4,99	18,70	
	Вода		-	-	-	-	

	Кондитерское изделие		0,74	1,0	10,95	58,30	
Итого			0,74	1,0	15,94	77,0	
за 2 Завтрак							
Обед	1. Свекла отварная	40					стр.102-103
	2. Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150					82
	3. Ленивые голубцы с мясом	150					315
	4. Компот из сухофруктов	150					394
	5. Хлеб пшеничный	40					стр.104
	Хлеб ржаной	40					стр.104
	Свекла		0,77	-	0,99	21,11	
	Мясо (говядина)		2,8	0,98	-	20,16	
	Картофель		0,84	-	9,26	34,81	
	Перловая крупа		0,18	0,02	1,4	6,48	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Огурцы соленые		0,09	-	0,16	1,05	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Сметана		0,37	1,9	0,39	20,8	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		7,05	1,45	-	50,40	
	Капуста свежая		1,26	-	4,87	20,16	
	Лук репчатый		0,22	-	1,0	4,28	
	Крупа рисовая		0,35	0,03	4,86	16,15	
	Яйцо		0,75	0,69	0,09	9,42	
	Масло сливочное		0,03	4,95	0,05	44,88	
	Соус						
	Сметана		0,08	0,45	0,09	4,8	
	Мука пшеничная		0,3	0,03	2,1	9,8	
	Вода		-	-	-	-	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,5	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное (для смазывания)		-	1,99	-	17,98	
	Сухофрукты		0,11	-	4,51	19,15	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Вода						
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	19,5	79	
	Хлеб ржаной		0,3	0,2	19,6	67	
Итого за обед			16,38	18,08	79,68	536,07	
Уплотненный полдник	1. Яйцо вареное	1					227
	2. Ватрушка с творогом	150					146
	3. Сок фруктовый	150					418
	4. Кисломолочный продукт	150					420
	Яйцо		5,08	2,6	0,28	62,3	
	Мука пшеничная		2,24	0,84	47,58	187,85	
	Молоко		1,0	1,2	1,88	23,0	
	Дрожжи		0,12	0,004	0,08	0,85	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Творог		6,68	2,6	0,8	60,8	

	Яйцо		0,75	0,69	0,04	9,42	
	Сахар		-	-	3,99	14,92	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Сок фруктовый		0,4	-	17,55	93	
	Кисломолочный продукт		4,1	4,8	7,05	121,4	
Итого за			20,38	15,41	81,25	613,96	
уплотненный							
полдник							
Итого за 3 день			44,74	47,97	220,93	1533,44	

День: четверг
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 1 Завтрак	1. Каша молочная гречневая вязкая	150					182
	2. Какао	180					416
	3. Булка с сыром	20/8,0					3
	Крупа гречневая		2,15	0,65	17,0	68,25	
	Молоко		2,34	2,88	4,23	52,2	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода						
	Какао		0,31	0,21	0,02	0,35	
	Молоко		2,34	2,88	4,23	52,2	
	Сахар		-	-	4,99	18,70	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35,0	
	Сыр		1,87	1,91	-	25,27	
Итого за 1 Завтрак			9,12	10,37	42,67	274,41	
2 Завтрак	Фрукт		0,48	-	14,30	70,0	57
Обед	1. Огурец свежий	40					107
	2. Суп куриный с вермишелью	150					116
	3. Омлет с мясом	155					238
	4. Компот из сухофруктов	150					394
	5. Хлеб пшеничный	35					стр.104
	Хлеб ржаной	10					стр.104
	Огурец свежий		0,28	-	1,1	5,56	
	Куры		1,78	0,66	-	13,4	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Картофель		0,84	-	9,28	34,86	
	Вермишель		1,04	0,09	7,52	33,2	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		7,75	1,69	-	55,40	
	Яйцо		5,08	4,6	0,28	62,8	
	Молоко		2,5	2,8	4,2	52,2	
	Масло сливочное		0,02	3,3	0,02	29,92	

	Соль йодированная		-	-	-	-	
			0,28	-	4,41	19,15	
	Сухофрукты		-	-	9,98	37,40	
	Сахар		-	-	-	-	
	Вода		0,2	0,3	14,5	60	
	Хлеб пшеничный		0,1	0,1	5,0	17	
	Хлеб ржаной		20,27	18,43	58,53	476,06	
Итого за обед							
Уплотненный полдник	1. Салат из кукурузы (консервированный)	40					12
	2. Картофельная запеканка с печенью	180					164
	3. Хлеб ржаной	30					стр.104
	4. Чай с сахаром	150					410,411
	5. Кисломолочный продукт	150					420
	6. Кондитерское изделие	17					стр.106
	Кукуруза		0,81	-	2,55	10	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Печень говяжья		12,58	1,6	-	81,9	
	Картофель		1,40	-	13,80	58,10	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Яйцо		2,0	2,3	0,14	31,4	
	Молоко		0,78	0,96	4,4	17,4	
	Масло сливочное		0,04	6,6	0,07	59,84	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		0,2	0,1	14,8	50	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	8,98	33,66	
	Вода		-	-	-	-	
	Кисломолочный продукт		4,1	4,8	7,85	101,4	
	Кондитерское изделие		0,56	1,0	12,95	69	
Итого за Уплотненный полдник			22,59	20,34	67,21	546,41	
Итого за 4 День			52,46	49,14	182,71	1366,88	

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 1 Завтрак	1. Салат из свежих яблок с курагой	35					40
	2. Каша молочная рисовая вязкая	150					стр.182, 197
	3. Кофейный напиток с молоком	150					414
	4. Булка с повидлом	20/10					2
	Яблоко свежее		0,009	-	3,06	12,42	
	Курага		0,04	-	1,3	5,0	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Крупа рисовая		1,26	0,26	12,4	46,91	

	Молоко		2,34	2,88	4,23	52,2	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,02	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Кофейный напиток		0,31	-	0,4	0,17	
	Молоко		2,34	2,88	4,23	52,2	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35	
	Повидло		0,04	-	6,21	11,50	
Итого			6,54	8,68	51,01	271,50	
за 1 Завтрак							
2 Завтрак	Сок фруктовый		0,30	-	16,5	68,0	418
Обед	1. Помидор свежий	40					стр.107
	2. Борщ со сметаной на мясном бульоне	150					63
	3. Капустная запеканка с мясом	150					166
	4. Компот из сухофруктов	150					394
	5. Хлеб пшеничный	15					стр.104
	Хлеб ржаной	40					стр.104
	Помидор свежий		0,10	-	0,96	5,08	
	Мясо (говядина)		2,1	0,73	-	15,12	
	Картофель		0,84	-	9,28	34,86	
	Капуста свежая		0,56	-	1,72	8,96	
	Лук репчатый		0,22	-	1,0	4,57	
	Морковь		0,12	-	0,66	3,14	
	Свекла		0,28	-	0,36	7,68	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Сметана		0,29	1,5	0,30	16,0	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон						
	Мясо (говядина)		7,05	1,45	-	50,40	
	Капуста свежая		1,68	-	5,16	26,35	
	Яйцо		2,2	2,0	0,11	16,95	
	Манка		0,7	0,05	5,1	32,12	
	Молоко		0,52	0,60	0,94	11,60	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Сметана		0,08	0,45	0,09	4,8	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,11	-	4,51	19,15	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,35	12,2	49	
	Хлеб ржаной		0,3	0,2	19,6	67	
Итого за обед			17,54	14,96	70,57	474,76	
Уплотненный полдник	1. Морковь тушеная с черносливом	40					364
	2. Хлеб пшеничный	25					стр.104
	3. Пудинг творожный запеченный	150					249
	4. Кисломолочный продукт	180					420
	Морковь		0,40	-	2,24	10,56	
	Чернослив		0,02	-	0,65	2,64	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	

	Масло сливочное		0,02	3,3	0,02	29,92	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,3	12,2	49,0	
	Творог		13,03	6,1	1,8	118	
	Крупа манная		1,13	0,07	5,13	22,16	
	Яйцо		2,54	2,3	0,14	31,4	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Изюм		0,09	-	5,58	27,9	
	Масло сливочное		0,06	8,23	0,09	74,80	
	Сметана		0,08	0,45	0,09	4,8	
	Сухари		0,41	0,13	4,4	22,7	
	Кисломолочный продукт		4,9	5,7	8,46	121,2	
Итого за			22,68	26,58	47,77	541,26	
уплотненный							
полдник							
Итого за день 5			47,06	50,22	185,85	1355,52	

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6 1 Завтрак	1. Каша пшеничная на сгущенном молоке вязкая	150					182, стр.197
	2. Чай с сахаром	180					410,411
	3. Булка с маслом	20/5					1
	Крупа пшеничная		1,4	0,58	12,66	48,80	
	Молоко сгущенное		2,8	3,2	22	129,6	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода		-	-	-	-	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35,0	
	Масло сливочное		0,03	4,10	0,04	37,4	
Итого за 1 Завтрак			4,44	9,72	55,88	306,9	
2 Завтрак	Фрукт		0,48	-	14,30	77	57
Обед	1.Салат из свеклы с солеными огурцами	40					37
	2. Щи по-уральски	150					78
	3. Картофельная запеканка с мясом	160					308
	4. Компот из сухофруктов	150					394
	5. Хлеб пшеничный	40					стр.104
	Хлеб ржаной	40					стр.104
	Свекла		0,51	-	0,63	10,43	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Огурец соленый		0,04	-	0,08	0,56	
	Зеленый горошек		0,1	-	0,23	1,33	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Картофель		0,84	-	9,28	34,86	
	Капуста свежая		0,77	-	3,36	16,32	

	Крупа перловая		0,93	0,11	6,37	29,40	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Вода		-	-	-	-	
	Картофель		1,68	-	16,56	69,72	
	Мясо (говядина)		8,46	1,94	-	60,48	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,87	
	Молоко		0,52	0,64	0,94	11,6	
	Яйцо		2,0	1,8	0,12	25,1	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,11	-	4,51	19,15	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	19,5	79,0	
	Хлеб ржаной		0,3	0,2	19,6	67,0	
Итого за обед			17,21	12,80	92,87	540,92	
Уплотненный полдник	1. Рыба запеченная с овощами	180					264,370
	2. Хлеб ржаной	40					стр.104
	3.Сок фруктовый	150					418
	4. Кисломолочный продукт	150					420
	5. Кондитерское изделие	17					стр.106
	Рыба свежая		10,0	0,26	-	45,5	
	Картофель		0,8	-	10,28	58,0	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Соус						
	Молоко		1,3	1,6	2,35	29,0	
	Масло сливочное		0,04	6,6	0,06	59,84	
	Мука пшеничная		0,4	0,05	2,9	10,3	
	Сухари		0,41	0,13	4,81	22,7	
	Яйцо		2,0	1,7	0,1	26,1	
	Масло растительное (для смазывания противня)		-	3,99	-	35,96	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		0,3	0,2	19,6	67	
	Сок фруктовый		0,40	-	25,30	95,0	
	Кисломолочный продукт		4,1	4,8	7,05	101,4	
	Кондитерское изделие		0,74	1,0	12,95	69,0	
Итого за			20,89	20,33	87,64	629,08	
уплотненный							
полдник							
Итого за День 6			43,02	42,85	250,69	1553,9	

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

Неделя 2 День 7 1 Завтрак	1. Салат из свежих яблок с черносливом	40					31
	2. Каша сборная молочная вязкая	150					стр.135
	3. Какао	150					416
	4. Булка с сыром	20/8,0					3
	Яблоко свежее		0,11	-	3,56	12,42	
	Чернослив		0,04	-	1,3	5,0	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Крупа рисовая		0,84	0,07	9,23	32,30	
	Крупа пшеничная		1,2	0,29	6,33	29,91	
	Молоко		2,08	2,56	3,76	46,4	
	Масло сливочное		0,01	2,47	0,01	22,44	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Вода		-	-	-	-	
	Какао		0,32	0,22	0,02	0,36	
	Молоко		2,08	2,56	3,76	46,4	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35,0	
	Сыр		1,87	1,91	-	25,27	
			8,75	10,27	47,13	288,16	
Итого за 1 Завтрак							
2 Завтрак		Сок фруктовый	0,30	-	14,55	72,0	418
Обед	1. Огурец свежий	40					стр.108
	2. Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	150					86
	3. Котлета вкусная с макаронами	105/65					219
	4. Компот из сухофруктов	150					394
	5. Хлеб пшеничный	35					стр.104
	Огурец свежий		0,28	-	1,12	5,56	
	Куры		1,78	0,66	-	13,4	
	Картофель		0,84	-	9,28	34,86	
	Пшено		0,3	0,14	2,1	12,50	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,2	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Сметана		0,37	1,5	0,39	20,8	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Котлета вкусная		10	9	18,7	180	
	Макароны		1,1	0,27	22,56	98,6	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,11	-	4,51	19,15	
	Сахар		-	-	9,98	37,4	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,3	14,5	60	
Итого за обед			15,41	10,96	85,42	403,83	
Уплотненный полдник	1. Салат из свежих помидоров	40					14
	2. Омлет с сыром	150					230
	3. Хлеб ржаной	40					стр.104
	4. Чай с сахаром	150					410,411

	5. Кисломолочный продукт	150					420
	6. Кондитерское изделие	18					стр.106
	Помидор свежий		0,12	-	0,96	5,08	
	Масло растительное		-	4,89	-	44,89	
	Яйцо		7,1	6,44	0,39	83,3	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58,0	
	Сыр		1,76	1,79	-	25,15	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Мука		0,52	0,06	3,66	16,15	
	Соль иодированная		-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		0,3	0,2	19,6	67	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Кисломолочный продукт		4,1	4,8	7,85	101,4	
	Кондитерское изделие		0,84	1,1	15,6	70	
Итого за			17,37	26,58	59,98	535,29	
уплотненный							
полдник							
Итого за день 7			41,83	47,81	207,08	1299,28	

День: среда

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 1 Завтрак	1. Фрукт	73					57
	2. Суп молочный рисовый	150					101
	3. Кофейный напиток с молоком	150					414
	4. Булка с повидлом	20/10					2
	Фрукт		0,21	-	7,14	30,2	
	Крупа рисовая		0,70	0,06	7,7	29,29	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода		-	-	-	-	
	Кофейный напиток		0,31	-	0,4	0,17	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	5,98	22,44	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35,0	
	Повидло		0,04	-	6,61	11,20	
			6,67	8,3	49,43	266,74	
Итого за 1 Завтрак							
2 Завтрак	1. Чай с сахаром	150					410,411
	2. Кондитерское изделие	17					стр.106
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	3,99	14,96	
	Вода		-	-	-	-	

	Кондитерское изделие		0,54	1,0	12,95	51,30	
Итого за			0,54	1,0	17,94	67,0	
2 Завтрак							
Обед	1. Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	40					15
	2. Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150					64
	3. Овощное рагу с мясом	180					361
	4. Кисель из кураги	150					398
	5. Хлеб пшеничный	20					стр.104
	Хлеб ржаной	40					стр.104
	Помидор свежий		0,06	-	0,56	2,79	
	Огурец свежий		0,05	-	0,22	2,36	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Мясо (говядина)		2,1	0,73	-	15,12	
	Картофель		0,84	-	9,28	34,86	
	Свекла		0,23	-	0,3	6,22	
	Морковь		0,12	-	0,66	3,14	
	Лук репчатый		0,22	-	1,0	4,57	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,14	
	Сметана		0,37	1,9	0,39	20,8	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мясо (говядина)		7,05	1,45	-	50,40	
	Картофель		1,05	-	9,72	44,48	
	Капуста свежая		1,12	-	3,44	17,92	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Морковь		0,08	-	0,44	2,14	
	Масло сливочное		0,03	4,1	0,04	37,4	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Курага		0,28	-	4,41	18,90	
	Сахар		-	-	6,98	26,18	
	Крахмал		0,01	-	1,6	19,9	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,19	10,2	35	
	Хлеб ржаной		0,3	0,2	19,6	67	
Итого за обед			14,41	14,54	71,1	472,93	
Уплотненный полдник	1. Икра свекольная	40					55
	2. Хлеб пшеничный	10					стр.104
	3. Запеканка из творога	150					251
	4. Кисломолочный продукт	150					420
	Свекла		0,28	-	0,36	10,52	
	Лук репчатый		0,06	-	0,34	1,54	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,15	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Хлеб пшеничный		0,1	0,13	5,1	18,0	
	Творог		10,36	6,0	1,6	113,8	
	Крупа манная		1,26	0,17	18,32	81,5	
	Яйцо		2,5	2,3	0,14	31,4	
	Сахар		-	-	6,98	26,18	
	Масло сливочное		0,05	7,42	0,08	67,32	

	Изюм		0,06	-	5,45	18,13	
	Сухари		0,41	0,13	4,8	22,7	
	Сметана		0,08	0,45	0,09	4,8	
	Кисломолочный продукт		4,1	4,8	7,89	101,4	
Итого за			19,44	24,39	52,73	531,16	
уплотненный							
полдник							
Итого за день 8			41,06	48,23	191,2	1337,83	

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 1 Завтрак	1. Каша молочная ячневая вязкая	150					182,197
	2. Какао	180					416
	3. Булка с маслом	20/5					1
	Крупа ячневая		1,6	0,14	15,66	42,47	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	1,99	7,48	
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Вода		-	-	-	-	
	Какао		0,32	0,22	0,02	0,36	
	Молоко		2,6	3,2	4,7	58	
	Сахар		-	-	4,99	18,70	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35,0	
	Масло сливочное		0,03	4,10	0,04	37,4	
	Итого		7,36	12,70	42,31	272,37	
За 1 Завтрак							
2 Завтрак	Фрукт	150	0,45	-	15,30	68,0	57
Обед	1.Селедь соленая	40					8
	2. Суп куриный с домашней лапшой	150					116,118,126
	3. Котлета мясная с картофельным пюре	60 120					299,339
	4. Компот из сухофруктов	150					394
	5. Хлеб пшеничный	30					стр.104
	Селедь соленая		4,64	0,12	-	20	
	Куры		1,78	0,66	-	13,11	
	Картофель		0,84	-	9,28	34,84	
	Лук репчатый		0,24	-	1,36	6,0	
	Морковь		0,16	-	0,88	4,28	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мука пшеничная		2,12	0,26	14,64	48,0	
	Яйцо		1,01	0,92	0,05	12,56	
	Вода		-	-	-	-	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Мясо (говядина)		8,46	1,94	-	60,48	
	Хлеб пшеничный		0,21	0,06	2,4	11,35	

	Вода		-	-	-	-	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Масло сливочное		0,006	0,82	0,009	7,48	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Картофель		1,40	-	15,80	58,0	
	Молоко		0,78	0,96	1,4	17,4	
	Масло сливочное		0,02	3,3	0,02	29,92	
	Соль иодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,11	-	4,51	19,15	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный		0,2	0,3	14,5	60	
Итого за обед			22,15	13,33	73,59	471,45	
Уплотненный полдник	1. Помидор свежий	40					стр.107
	2. Пирожки с печенью	160					494,436
	4. Чай с сахаром	150					410,411
	5. Кисломолочный продукт	150					420
	Помидор свежий		0,13	-	1,1	5,76	
	Мука пшеничная		2,36	0,78	45,92	184	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Дрожжи		0,17	0,,6	0,1	1,27	
	Яйца		0,3	0,34	0,302	4,7	
	Вода						
	Масло сливочное		0,01	1,65	0,01	14,96	
	Масло растительное		-	3,99	-	35,96	
	Печень говяжья		12,58	1,6	-	81,9	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Масло сливочное		0,16	8,23	0,09	74,80	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Чай		-	-	-	-	
	Сахар		-	-	10,97	41,1	
	Вода		-	-	-	-	
	Кисломолочный продукт		4,1	4,8	7,05	101,4	
Итого за уплотненный полдник			20,13	21,96	70,73	560,05	
Итого За день 9			50,09	47,99	201,93	1371,87	

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1г.6м. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 1 Завтрак	1. Салат из свежих яблок и свежих огурцов	40					27
	2. Суп молочный гречневый	150					101
	3. Кофейный напиток с молоком	150					414
	4. Булка с сыром	20/8					3

	Яблоко свежее		0,12	-	3,64	12,68	
	Огурец свежий		0,13	-	0,45	1,79	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Крупа гречневая		1,26	0,26	9,52	23,06	
	Молоко		2,3	2,28	4,23	52,2	
	Сахар		-	-	2,99	11,22	
	Масло сливочное		0,02	3,3	0,02	29,92	
	Вода		-	-	-	-	
	Кофейный напиток		0,31	-	0,4	0,17	
	Молоко		2,3	2,88	4,23	52,2	
	Сахар		-	-	6,98	26,18	
	Вода		-	-	-	-	
	Булка		0,2	0,19	10,20	35,0	
	Сыр		2,14-	2,18-	-	28,88	
Итого			8,74	14,6	42,66	300,07	
За 1 Завтрак							
2 Завтрак	Сок фруктовый		0,3	-	14,55	74	418
Обед	1. Салат из свеклы	40					34
	2. Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	150					81
	3. Пирожок с мясом	150					437,494
	4. Компот из сухофруктов	150					394
	5. Хлеб ржаной	40					стр.104
	Свекла		0,56	-	0,72	14,36	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Мясо (говядина)		2,1	0,73	-	15,12	
	Картофель		0,84	-	9,28	34,86	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Морковь		0,08	-	0,44	2,14	
	Капуста свежая		0,42	-	2,29	6,72	
	Огурец соленый		0,02	-	0,04	0,28	
	Сметана		0,29	1,5	0,3	16,0	
	Масло растительное		-	1,99	-	17,98	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Бульон		-	-	-	-	
	Мука		6,24	0,54	49,73	183,2	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Яйцо		0,5	0,46	0,05	6,28	
	Дрожжи		0,17	0,006	0,12	1,27	
	Вода		-	-	-	-	
	Масло растительное		-	0,99	-	8,99	
	Мясо (говядина)		7,05	1,45	-	50,40	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Масло сливочное		0,03	4,10	0,04	37,40	
	Соль йодированная		-	-	-	-	
	Сухофрукты		0,11	-	4,5	19,15	
	Сахар		-	-	4,99	18,70	
	Вода		-	-	-	-	
	Хлеб ржаной		0,3	0,2	19,6	67	
Итого за обед			18,68	12,95	94,45	518,58	
Уплотненный	1. Икра морковная	40					55

полдник	2. Хлеб пшеничный	40					стр.104
	3. Пудинг из творога с рисом	150					250
	4. Кисломолочный продукт	170					420
	5. Кондитерское изделие	17					стр.106
	Морковь		0,26	-	1,45	6,40	
	Лук репчатый		0,12	-	0,68	3,0	
	Томатное пюре		0,18	-	0,59	3,14	
	Сахар		-	-	0,99	3,74	
	Масло растительное		-	2,99	-	26,97	
	Хлеб пшеничный		0,3	0,5	20,45	79	
	Творог		13,03	6,1	1,8	118	
	Рис		1,4	0,12	15,46	44,60	
	Яйцо		2,0	1,84	0,11	25,1	
	Сахар		-	-	7,98	29,92	
	Масло сливочное		0,04	6,6	0,08	59,84	
	Сметана		0,08	0,45	0,09	4,8	
	Кисломолочный продукт		4,7	5,0	8,2	115,2	
	Кондитерское изделие		0,74	1,0	12,95	69	
Итого за уплотненный полдник			22,85	24,60	70,83	589,71	
Итого за день 10			50,57	52,15	222,49	1482,36	
Среднее значение За 10 дней			45,5	48,1	207,5	1430,9	

Исполнитель:
Старшая медсестра

/О.М. Овсиенко/

Заведующий СП

/И.В. Полуэктова/

