|  |  |
| --- | --- |
| D:\Меню сады 2019\Сад\сад 12.jpg | УТВЕРЖДАЮ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Петрова"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |
| **Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания** |
| **1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Каша пшеничная жидкая с сахаром | 200/10 | 2,7 | 2,4 | 18,1 | 105,1 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,6 | 81,8 | 0,5 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **7,2** | **9,3** | **43,2** | **286,7** | **1,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец соленый | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 3 |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,2 | 4,1 | 11,4 | 99,1 | 4,1 | 85/120 | 2012 |  |
| Рыба запеченная в омлете | 70 | 11,4 | 4,2 | 2,0 | 92,9 | 0,2 | 249 | 2012 |  |
| Картофельное пюре с морковью | 120 | 2,3 | 2,5 | 15,7 | 95,5 | 7,4 | 125 | 2008 |  |
| Компот из изюма **\*\*\*\***  | 180 | 0,3 | 0,1 | 26,1 | 106,7 | 0 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **706** | **23,3** | **12,3** | **86,9** | **554,9** | **14,7** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Фрикадельки из птицы | 50 | 9,1 | 7,6 | 5,1 | 124,8 | 0,5 | 308 | 2012 |  |
| Соус молочный | 20 | 0,4 | 1,24 | 1,32 | 18 | 0 | 366 | 2008 |  |
| Макаронные изделия отварные | 160 | 5,8 | 4,8 | 37,1 | 214,7 | 0 | 209 | 2008 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2014 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Булочка "Творожная" | 70 | 5,8 | 3,7 | 25,2 | 156,7 | 0 | 479 | 2008 |  |
| Яблоко свежее | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 | 8 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **22,9** | **17,84** | **90,32** | **614,4** | **8,5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **56,9** | **42,54** | **226,02** | **1526,6** | **25,1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с сыром | 35 | 4,9 | 4,9 | 10 | 103,8 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша рисовая жидкая | 200 | 4,9 | 6,5 | 30,0 | 198,1 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,5 | 1,1 | 8,2 | 48,9 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **11,3** | **12,5** | **48,2** | **350,8** | **0,7** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/5/1 | 3,3 | 2,2 | 16,3 | 97,6 | 5,9 | 100 | 2008 |  |
| Печень по-строгановски | 50/50 | 12,9 | 7,5 | 0,4 | 136,7 | 10,2 | 256 | 2008 |  |
| Пюре из овощей | 150 | 3,6 | 4,9 | 18,8 | 135,2 | 12,9 | 330 | 2012 |  |
| Сок персиковый | 180 | 0,5 | 0 | 29,7 | 122,4 | 10,8 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **761** | **25,6** | **16,0** | **98,2** | **659,3** | **54,9** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Винегрет овощной | 50 | 0,7 | 5,05 | 3,3 | 61,5 | 7,5 | 51 | 2008 |  |
| Шницель рыбный натуральный | 60 | 9,6 | 6,3 | 5,5 | 116,3 | 2,1 | 242 | 2008 |  |
| Пюре картофельное | 100 | 2,0 | 3,3 | 14,2 | 95,8 | 6,9 | 335 | 2008 |  |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,64 | 0,28 | 22,0 | 92,7 | 180 | 441 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Булочка молочная | 70 | 6,6 | 2,2 | 45,2 | 226,2 | 0,2 | 477 | 2008 |  |
| Груша свежая | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,2 | 37,6 | 4 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **21,14** | **17,53** | **106,9** | **670,9** | **200,7** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **61,54** | **49,13** | **259,0** | **1751,6** | **257,2** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с джемом | 40 | 1,8 | 3,1 | 22,2 | 122,6 | 6 | 2 | 2008 |  |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,2 | 2,0 | 2,4 | 32,4 | 1,7 | 10 | 2012 |  |
| Сосиски отварные | 30 | 3,36 | 7,32 | 0,12 | 79,8 | 0 | 254 | 2008 |  |
| Омлет натуральный | 110 | 8,5 | 15,1 | 1,8 | 176,1 | 0,2 | 214 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 4,6 | 17,5 | 134,1 | 1 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **20,16** | **32,12** | **44,02** | **545,0** | **8,9** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 |  |  |  |
| Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/10/1 | 3,7 | 4,9 | 9,3 | 101,0 | 7,7 | 95 | 2008 |  |
| Гуляш из отварного мяса | 50/30 | 15,2 | 14,9 | 3,6 | 210,2 | 0,6 | 277 | 2012 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0 | 323 | 2008 |  |
| Сок абрикосовый | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 | 7,2 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **755** | **28,5** | **25,8** | **105,7** | **777,5** | **21,5** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Голубцы ленивые | 150 | 13,3 | 14,5 | 9,8 | 222,9 | 18,2 | 306 | 2008 |  |
| Компот из свежих груш **\*\*\*\*** | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,1 | 86,2 | 0,72 | 394 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Пирожки печеные с картошкой | 70 | 3,1 | 1,6 | 21,1 | 110,7 | 0 | 451 | 2008 |  |
| Банан свежий | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76,8 | 8 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **19,02** | **16,82** | **77,3** | **537,4** | **26,92** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **71,12** | **77,84** | **232,6** | **1930,5** | **58,22** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Каша манная жидкая | 200 | 5,7 | 6,5 | 28,8 | 195,6 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,6 | 81,8 | 0,5 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **10,2** | **13,4** | **53,9** | **377,2** | **1,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат картофельный | 60 | 1,1 | 5,2 | 8,2 | 83,5 | 5,8 | 43 | 2008 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 200/10/10/1 | 4,0 | 5,2 | 7,4 | 97,4 | 10,4 | 84 | 2008 |  |
| Пудинг рыбный запеченный | 70 | 9,4 | 5,3 | 6,0 | 108,4 | 0,2 | 269 | 2012 |  |
| Рагу овощное (1-й вариант) | 150 | 2,4 | 4,2 | 11,2 | 92,9 | 9,6 | 349 | 2008 |  |
| Напиток витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 3,51 | 153,9 | 13,5 | Рец.изгот.на упаковке | Рец.изгот.на упаковке |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **745** | **21,5** | **21,2** | **67,01** | **689,0** | **39,5** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Запеканка из творога | 170 | 30,31 | 15,5 | 27,58 | 278,38 | 0 | 224 | 2008 |  |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,3 | 6,5 | 50 | 0 | 367 | 2008 |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,11 | 5,31 | 10,1 | 112,78 | 3 | 434 | 2008 |  |
| Апельсин свежий | 80 | 0,7 | 0,2 | 6,5 | 34,4 | 48 |  |  |  |
| Пряники | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **39,82** | **24,71** | **73,18** | **585,36** | **51** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **75,02** | **62,41** | **199,7** | **1722,2** | 92,4 |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с сыром | 35 | 5,6 | 6,1 | 7,5 | 108,7 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша "Дружба" с сахаром | 200/10 | 6,2 | 4,1 | 36,5 | 206,9 | 0,8 | 190 | 2008 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,5 | 1,1 | 8,2 | 48,9 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **425** | **13,3** | **11,3** | **52,2** | **364,5** | **1,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 | 2,3 | 33 | 2012 |  |
| Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 200/10/10 | 4,1 | 4,9 | 13,6 | 120,6 | 5,5 | 91 | 2008 |  |
| Запеканка картофельная с мясом | 140 | 11,4 | 11,6 | 23,4 | 243,4 | 11,1 | 291 | 2012 |  |
| Кисель из кураги **\*\*\*\*** | 180 | 0,8 | 0 | 34,9 | 142,9 | 0,2 | 406 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **21,8** | **21,4** | **107,5** | **714,4** | **19,1** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,1 | 12,6 |  |  |  |
| Макароны, запеченные с яйцом | 150 | 7,4 | 9,1 | 29,0 | 228,8 | 0,1 | 208 | 2012 |  |
| Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 180 | 0,12 | 0 | 21,84 | 89,5 | 1,32 | 439 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Ватрушка с творогом и изюмом | 70 | 8,7 | 6,8 | 30,7 | 221,1 | 0,1 | 249 | 2014 |  |
| Груша свежая | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,2 | 37,6 | 4 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18,42** | **16,4** | **100,14** | **629,9** | **18,12** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **57,02** | **52,2** | **265,4** | **1779,4** | **39,12** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с джемом | 40 | 1,8 | 3,1 | 22,2 | 122,6 | 6 | 2 | 2008 |  |
| Каша пшенная жидкая | 200 | 7,1 | 7,2 | 34,9 | 232,3 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 4,6 | 17,5 | 134,1 | 1 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **14,2** | **14,9** | **74,6** | **489,0** | **7,5** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 200/10 | 4,6 | 2,1 | 15,1 | 96,8 | 3,7 | 99 | 2008 |  |
| Биточек рыбный  | 70 | 9,0 | 6,1 | 10,5 | 132,0 | 0,2 | 239 | 2008 |  |
| Овощи в молочном соусе | 150 | 2,1 | 0,1 | 9,7 | 49,2 | 9,8 | 338 | 2008 |  |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 77,4 | 3,6 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **735** | **21,7** | **9,88** | **85,32** | **516,7** | **23,3** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | 2,5 |  |  |  |
| Котлета мясная (говядина) | 40 | 6,3 | 7,1 | 6,0 | 113,5 | 0 | 272 | 2008 |  |
| Картофельное пюре с морковью | 130 | 2,5 | 4,8 | 17,0 | 121,5 | 8,0 | 125 | 2008 |  |
| Напиток лимонный **\*\*\*\*** | 180 | 0,12 | 0 | 18,0 | 74,52 | 2,3 | 436 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 |  |  |  |
| Банан свежий | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76,8 | 8 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **14,82** | **16,5** | **97,0** | **600,42** | **20,8** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **54,2** | **44,38** | **262,52** | **1676,72** | **52,5** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Сосиски отварные | 30 | 3,36 | 7,32 | 0,12 | 79,8 | 0 | 254 | 2008 |  |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,2 | 2,0 | 2,4 | 32,4 | 1,7 | 10 | 2012 |  |
| Омлет натуральный | 140 | 10,7 | 19,0 | 2,2 | 223,0 | 0,2 | 214 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,6 | 81,8 | 0,5 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **19,76** | **35,22** | **29,82** | **516,8** | **2,4** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат картофельный | 60 | 1,0 | 9,2 | 7,3 | 115,9 | 6,3 | 43 | 2008 |  |
| Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 200/5/5/1 | 2,9 | 3,6 | 5,9 | 71,2 | 6,8 | 87 | 2008 |  |
| Фрикадельки из птицы | 70 | 12,8 | 10,6 | 7,0 | 174,1 | 0,6 | 308 | 2012 |  |
| Пюре из свеклы | 150 | 2,4 | 5,6 | 15,6 | 121,8 | 6,6 | 324 | 2012 |  |
| Сок персиковый | 180 | 0,5 | 0 | 29,7 | 122,4 | 10,8 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **735** | **24,2** | **30,3** | **96,2** | **758,3** | **31,1** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Яйцо вареное | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 30,5 | 0 | 213 | 2008 |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 1,5 | 0,1 | 6,8 | 34,6 | 5,9 | 129 | 2008 |  |
| Компот из чернослива **\*\*\*\*** | 180 | 0,5 | 0,2 | 33,6 | 139,8 | 0,3 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Булочка молочная | 70 | 6,6 | 2,2 | 45,2 | 226,2 | 0,2 | 477 | 2008 |  |
| Яблоко свежее | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,6 | 8 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **12,6** | **5,2** | **102,0** | **509,5** | **14,4** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **60,06** | **73,82** | **233,62** | **1855,2** | **48,8** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с сыром | 35 | 5,6 | 6,1 | 7,5 | 108,7 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша манная жидкая с сахаром | 200/10 | 5,7 | 2,7 | 38,5 | 200,2 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,5 | 1,1 | 8,2 | 48,9 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **425** | **12,8** | **9,9** | **54,2** | **357,8** | **0,7** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Винегрет овощной с сельдью | 40/30 | 5,7 | 6,6 | 2,7 | 93,0 | 4,9 | 52 | 2008 |  |
| Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки | 200/10/1 | 3,8 | 3,0 | 15,7 | 105,8 | 8,6 | 92 | 2008 |  |
| Запеканка из печени с рисом | 70 | 9,6 | 5,5 | 7,5 | 129,0 | 7,0 | 294 | 2012 |  |
| Рагу овощное (1-й вариант) | 150 | 2,4 | 5,1 | 11,2 | 100,2 | 9,6 | 349 | 2008 |  |
| Кисель из яблок **\*\*\*\*** | 180 | 0,1 | 0,1 | 29,9 | 121,4 | 1,1 | 405 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **745** | **26,2** | **21,6** | **97,7** | **702,3** | **31,2** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Запеканка из творога | 170 | 30,3 | 19,3 | 27,9 | 413,5 | 0,3 | 224 | 2008 |  |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,3 | 6,51 | 50,1 | 0 | 367 | 2008 |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,11 | 5,31 | 10,1 | 112,78 | 3 | 434 | 2008 |  |
| Апельсин свежий | 80 | 0,7 | 0,2 | 6,5 | 34,4 | 48 |  |  |  |
| Пряники | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **39,81** | **28,51** | **73,51** | **720,58** | **51,3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **82,31** | **63,11** | **231,01** | **1851,28** | **84,1** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с джемом | 40 | 1,8 | 3,1 | 22,2 | 122,6 | 6 | 2 | 2008 |  |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 200 | 6,5 | 8,0 | 26,4 | 204,4 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 4,6 | 17,5 | 134,1 | 1 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **13,6** | **15,7** | **66,1** | **461,1** | **7,5** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец соленый | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 3 |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/10/1 | 4,1 | 5,2 | 11,0 | 111,3 | 7,2 | 76 | 2008 |  |
| Рыба (филе) отварная | 70 | 13,7 | 0,5 | 0,4 | 61,2 | 0,5 | 228 | 2008 |  |
| Соус польский | 20 | 0,88 | 12,28 | 0,2 | 114,8 | 0,8 | 378 | 2008 |  |
| Картофель отварной | 120 | 2,3 | 4,2 | 18,8 | 122,4 | 9,5 | 123 | 2008 |  |
| Сок абрикосовый | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 | 7,2 | 442 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **735** | **26,98** | **23,58** | **85,0** | **669,4** | **28,2** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Голубцы ленивые | 150 | 13,3 | 14,5 | 9,7 | 222,3 | 18,2 | 306 | 2008 |  |
| Напиток витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 3,51 | 153,9 | 13,5 | Рец.изгот.на упак. | Рец. изгот. на упак. |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Пирожки печеные с капустой | 70 | 3,5 | 1,5 | 23,5 | 120,7 | 0 | 451 | 2008 |  |
| Груша свежая | 80 | 0,3 | 0,2 | 8,2 | 37,6 | 4 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **18,4** | **16,4** | **49,9** | **575,3** | **22,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **62,48** | **58,78** | **206,6** | **1776,4** | **72,3** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **С, мг** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |  |
| **Завтрак** |  |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,8 | 4,7 | 12,5 | 99,8 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Каша рисовая жидкая с сахаром | 200/10 | 4,9 | 2,8 | 39,7 | 203,4 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 6,2 | 25,6 | 0 | 266 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **6,9** | **7,5** | **58,4** | **328,8** | **0,5** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 125 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 0,9 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **3,5** | **3,1** | **5,6** | **70,6** | **0,9** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 | 2,3 | 33 | 2012 |  |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 200/10/5 | 3,9 | 4,2 | 13,4 | 110,6 | 5,5 | 91 | 2008 |  |
| Котлеты рубленые из птицы | 70 | 11,4 | 16,4 | 11,4 | 238,4 | 0,5 | 314 | 2008 |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 1,5 | 0,1 | 6,8 | 34,6 | 5,9 | 129 | 2008 |  |
| Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 21,8 | 89,6 | 1,3 | 439 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **22,4** | **25,6** | **89,0** | **680,7** | **15,5** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0 | 1,2 | 7 | 5 |  |  |  |
| Жаркое по-домашнему | 120 | 12,9 | 12,5 | 11,1 | 208,1 | 5,7 | 258 | 2008 |  |
| Компот из чернослива **\*\*\*\*** | 180 | 0,6 | 0,2 | 34,4 | 143,2 | 0,3 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Вафли | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 |  |  |  |
| Банан свежий | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 76,8 | 8 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **17,2** | **14,3** | **95,2** | **582,1** | **19,0** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **50,0** | **50,5** | **248,2** | **1662,2** | **35,9** |  |  |  |
|  |

**Примечание!**

**\*\*\*\*** п. 14.21.*СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"*  - при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится *под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).* Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (

таблица 2 приложения № 8 к СанПиН), который хранится один год.

Технологические карты (ТК) на блюда и кулинарные изделия размещены на сайте Управления социального питания, вкладка «Документы».

**Используемые сборники рецептур блюд и кулинарных изделий:**

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга-СПб.: изд. Речь, 2008г;
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012г;
* Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 4-е, переработанное и дополненное, Уфа, 2014г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **ТРЕБУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ** |  |  |  |
|  |  | **на 10 дней на 1-го человека** |  |  |  |
|  |  |  | Сад 12 часов |  |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование продукта** | **Ед. изм.** | **Количество** |
|  | Апельсины свежие, в/с | кг | 0,238 |
|  | Бананы свежие весовые 1 класс | кг | 0,342 |
|  | Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами | кг | 0651 |
|  | Брюква | кг | 0,026 |
|  | Вафли с начинкой в ассортименте | кг | 0,030 |
|  | Виноград сушеный «Изюм» в/с | кг | 0,018 |
|  | Горох шлифованный целый, 1 сорт | кг | 0,016 |
|  | Горошек зеленый консервы в/с | кг | 0,253 |
|  | Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт | кг | 0,300 |
|  | Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов | кг | 0,045 |
|  | Дрожжи хлебопекарные сушеные | кг | 0,006 |
|  | Йогурт в упаковке производителя, в ассортименте 2,5 % жирности | кг | 1,250 |
|  | Какао-порошок | кг | 0,006 |
|  | Капуста белокочанная квашенная шинкованная | кг | 0,054 |
|  | Капуста цветная свежая, высший сорт | кг | 0,058 |
|  | Капуста белокочанная свежая, 1 класс | кг | 0,529 |
|  | Картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября) | кг | 1,749 |
|  | Кислота лимонная пищевая | кг | 0,001 |
|  | Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе) | кг | 0,012 |
|  | Крахмал картофельный, в/с | кг | 0,026 |
|  | Консервы. Клюква, протертая с сахаром | кг | 0,036 |
|  | Крупа ячменная перловая №1 | кг | 0,008 |
|  | Крупа гречневая ядрица, 1 сорт | кг | 0,070 |
|  | Крупа пшеничная "Артек" | кг | 0,040 |
|  | Лавровый лист сухой | кг | 0,001 |
|  | Лимоны свежие, в/с | кг | 0,020 |
|  | Лук зелёный свежий | кг | 0,036 |
|  | Лук репчатый свежий, 1 класс | кг | 0,275 |
|  | Макаронные изделия, группа А, в/с | кг | 0,103 |
|  | Манная крупа, марка М | кг | 0,082 |
|  | Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с | кг | 0,102 |
|  | Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с | кг | 0,183 |
|  | Молоко питьевое 2,5% жирности,  | л | 2,617 |
|  | Морковь свежая столовая, высший сорт | кг | 0,501 |
|  | Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт | кг | 0,272 |
|  | Мясо цыплят- бройлеров (тушки) замороженное, I сорт | кг | 0,337 |
|  | Мясо говядины б/к (лопатка) | кг | 0,481 |
|  | Напиток витаминизированный промышленного производства сухой инстантный (быстрорастворимый) концентрат | кг | 0,044 |
|  | Огурцы соленые зеленцы | кг | 0,208 |
|  | Огурцы свежие, в/с | кг | 0,172 |
|  | Петрушка свежая (зелень) | кг | 0,013 |
|  | Печень говяжья замороженная | кг | 0,131 |
|  | Печенье сахарное в ассортименте | кг | 0,040 |
|  | Плоды шиповника сушеные | кг | 0,015 |
|  | Пряники заварные глазированные без начинки | кг | 0,060 |
|  | Пшено шлифованное, в/с | кг | 0,049 |
|  | Репа свежая столовая | кг | 0,062 |
|  | Рис шлифованный 1 сорт | кг | 0,091 |
|  | Сахар-песок | кг | 0,384 |
|  | Свекла свежая столовая, в/с | кг | 0,403 |
|  | Сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт | кг | 0,063 |
|  | Сметана 15% жирности | кг | 0,099 |
|  | Сок абрикосовый | кг | 0,360 |
|  | Сок персиковый  | кг | 0,360 |
|  | Сок яблочный  | кг | 0,180 |
|  | Соль пищевая йодированная помол №1, 1 сорт | кг | 0,055 |
|  | Сосиски вареные в ассортименте, категория А или Б | кг | 0,060 |
|  | Сухари панировочные | кг | 0,041 |
|  | Сыр полутвердый | кг | 0,061 |
|  | Творог 5 % жирности | кг | 0,357 |
|  | Томатная паста | кг | 0,020 |
|  | Томаты свежие, высший сорт | кг | 0,112 |
|  | Треска мороженая потрошенная обезглавленная, 1 сорт | кг | 0,266 |
|  | Тыква свежая продовольственная | кг | 0,052 |
|  | Филе Трески мороженое, высшая категория | кг | 0,103 |
|  | Фрукты косточковые сушёные. Абрикосы сушёные (целые плоды) без косточки, высший сорт | кг | 0,015 |
|  | Фрукты косточковые сушёные. Слива сушёная чернослив (целые плоды) без косточки, в/с | кг | 0,047 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | кг | 0,460 |
|  | Хлопья овсяные «Геркулес» | кг | 0,034 |
|  | Чай черный байховый крупнолистовой | кг | 0,005 |
|  | Чеснок свежий, высший сорт | кг | 0,002 |
|  | Яблоки свежие поздних сроков созревания, 1 сорт | кг | 0,213 |
|  | Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.) | шт | 6,709 |