|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.М. Смелова"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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 (3-7 лет)****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 | 45 | 2,6 | 9,1 | 17,6 | 163,7 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Каша пшеничная жидкая  | 170 | 4,5 | 4,3 | 22,0 | 145,2 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,6 | 81,8 | 0,5 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **395** | **9,8** | **15,6** | **52,2** | **310,7** | **1,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте  | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки | 200 | 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 | 130 | 2,5 | 4,8 | 17,0 | 121,5 | 8,0 | 125 | 2008 |  |
| Компот из изюма **\*\*\*\***  | 180 | 0,3 | 0,1 | 26,1 | 106,7 | 0 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **22,8** | **13,8** | **82,0** | **545,6** | **18,3** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Пряник  | 60 | 3,6 | 2,8 | 45 | 219,6 | 0 |  |  |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 8 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6, 4 | 26,2 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **4,3** | **3,2** | **61,2** | **292,8** | **8,0** |  |  |  |
| **Ужин** |
| Котлета из мяса (говядина) | 80 | 12,6 | 14,2 | 12 | 227 | 0 | 272 | 2012 |  |
| Макаронные изделия отварные | 160 | 5,8 | 4,8 | 37,1 | 214,7 | 0 | 209 | 2008 |  |
| Соус молочный | 20 | 0,4 | 1,24 | 1,32 | 18 | 0 | 366 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,5 | 1,1 | 8,2 | 48,9 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **475** | **23,1** | **21,69** | **130,22** | **857,5** | **8,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **65,1** | **58,79** | **333,62** | **2108,3** | **36,8** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **2 день (3-7 лет)****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 | 50 | 6,1 | 4,9 | 17,6 | 143,7 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша рисовая жидкая  | 170 | 4,1 | 6,5 | 30 | 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:** | **400** | **11,7** | **8,44** | **51** | **332,3** | **0,6** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| снежок | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Помидор свежий | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом | 200 | 3,3 | 2,2 | 16,3 | 97,6 | 5,9 | 100 | 2008 |  |
| Печень по-строгановски | 70/50 | 15,5 | 9,0 | 0,5 | 164,0 | 12,2 | 256 | 2008 |  |
| Рис отварной | 150 | 3,69 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0 |  |  |  |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,64 | 0,28 | 22,0 | 92,7 | 180 | 441 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **27,59** | **16,4** | **110,5** | **721,5** | **44,0** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Булочка молочная | 70 | 6,6 | 2,2 | 45,2 | 226,2 | 0,2 | 477 | 2008 |  |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6, 4 | 26,2 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **10** | **2,5** | **61,9** | **299,4** | **5,2** |  |  |  |
| **Ужин**  |  |
| Овощи отварные  | 50 | 0,7 | 5,05 | 3,3 | 61,5 | 7,5 |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 60 | 9,6 | 6,3 | 5,5 | 116,3 | 2,1 | 242 | 2008 |  |
| Пюре картофельное | 130 | 2,6 | 4,3 | 18,5 | 124,5 | 9 | 335 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| Сок персиковый | 180 | 0,5 | 0 | 29,7 | 122,4 | 10,8 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **16,2** | **16** | **73,8** | **507** | **29,4** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **70,59** | **47,84** | **305,2** | **1961,9** | **80,5** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **3 день (3-7 лет)****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 | 53 | 2,8 | 3,5 | 28,8 | 157,2 | 6 | 2 | 2008 |  |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,2 | 2,0 | 2,4 | 32,4 | 1,7 | 10 | 2012 |  |
| Омлет натуральный | 140 | 10,7 | 19,1 | 2,2 | 223,0 | 0,2 | 214 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 4,6 | 17,5 | 134,1 | 1 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **413** | **20** | **29,2** | **50,9** | **546,7** | **8,9** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте  | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 |  |  |  |
| Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 200 | 3,7 | 4,9 | 9,3 | 101,0 | 7,7 | 95 | 2008 |  |
| Плов с курицей | 150  | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 341,18 | 1,01 | 9 |  |  |
| Компот из свежих груш  | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,1 | 86,2 | 0,72 | 394 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **27,26** | **25,14** | **81,33** | **665,4** | **21,91** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Ватрушка с творогом и изюмом | 70 | 8,7 | 6,8 | 30,7 | 221,1 | 0,1 | 249 | 2014 |  |
| Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6, 4 | 26,2 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **10,5** | **7,3** | **58,1** | **343,3** | **10,1** |  |  |  |
| **Ужин** |  |
| Голубцы ленивые | 150 | 13,3 | 14,5 | 9,8 | 222,9 | 18,2 | 306 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| Сок абрикосовый | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 | 7,2 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **17** | **14,85**  | **49,5** | **404,2** | **25,4** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **79,86** | **80,99** | **247,83** | **2022,3** | **61,13** |  |  |  |
|  | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0 | 323 | 2008 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день (3-7 лет)****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 | 45 | 2,6 | 9,1 | 17,6 | 163,7 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Каша манная жидкая | 170 | 5,7 | 2,7 | 28,5 | 161,2 | 0,5 | 188 | 2008 |  |
| Кофейный напиток | 180 | 5,3 | 0,1 | 9,0 | 40,5 | 1 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **395** | **12,6** | **11,9** | **55,1** | **365,4** | **1,5** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| снежок | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Отварные овощи | 60 | 1,1 | 5,2 | 8,2 | 83,5 | 5,8 |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной и зеленью петрушки | 200 | 3,6 | 5,5 | 7,4 | 97,9 | 12,4 | 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 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124 | 0,8 | 10 |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **21,44** | **20,7** | **83,76**  | **623,7** | **28,8** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 8 |  |  |  |
| Пряники | 60 | 3,6 | 2,8 | 45,0 | 219,6 | 0 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6, 4 | 26,2 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Ужин**  |  |
| Запеканка из творога | 170 | 30,31 | 15,5 | 27,58 | 285 | 0 | 224 | 2008 |  |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,3 | 6,5 | 50 | 0 | 367 | 2008 |  |
| Молоко кипяченое | 180 | 6,11 | 5,31 | 10,1 | 112,78 | 3 | 434 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **615** | **44,12** | **26,66** | **115,78** | **796,68** | **11** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **83,26** | **63,76** | **262,64** | **1887,48** | **42,6** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **5 день (3-7 лет)****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 | 50 | 6,1 | 4,94 | 17,6 | 143,7 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша "Дружба"  | 170 | 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:** | **400** | **13,8** | **10,14** | **62,3** | **399,5** | **1** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте  | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Свекла отварная | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 | 2,3 |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 200 | 5,4 | 5,5 | 13,4 | 126,8 | 5,4 | 91 | 2008 |  |
| Запеканка картофельная с мясом | 180 | 18,9 | 19,3 | 38,6 | 402,4 | 18,3 | 291 | 2012 |  |
| Кисель из кураги **\*\*\*\*** | 180 | 0,8 | 0 | 34,9 | 142,9 | 0,2 | 406 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **29,9** | **28,9** | **115,8** | **843,7** | **26,2** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Пирожки печеные с капустой | 70 | 3,5 | 1,5 | 23,5 | 120,4 | 0 | 451 | 2008 |  |
| Зефир | 50 | 1 | 0 | 40 | 150 |  |  |  |  |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6, 4 | 26,2 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **29,9** | **28,9** | **115,8** | **843,7** | **26,2** |  |  |  |
| **Ужин** |
| Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,1 | 12,6 |  |  |  |
| Макароны, запеченные с яйцом | 180 | 9,6 | 11,9 | 37,7 | 297,4 | 0,13 | 208 | 2012 |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6, 4 | 26,2 | 0 | 266 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **18,2** | **14,15** | **136,6** | **735,4** | **17,73** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **67** | **57,69** | **322,7** | **2080,3** | **46,23** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **6 день (3-7лет)****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 | 51,6 | 6,1 | 4,9 | 17,6 | 143,7 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша пшенная жидкая | 170 | 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:** | **401,6** | **18,5** | **16,7** | **70** | **510,1** | **1,5** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| снежок | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6 |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 200 | 4,6 | 2,1 | 15,1 | 96,8 | 3,7 | 99 | 2008 |  |
| Котлета мясная (говядина) | 80 | 12,6 | 14,2 | 12,0 | 227 | 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 пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **25** | **21,88** | **87,42** | **648,1** | **21,3** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 |  |  |  |
| Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6, 4 | 26,2 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **25** | **21,88** | **87,42** | **648,1** | **21,3** |  |  |  |
| **Ужин** |
| 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 |  |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 77,4 | 3,6 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **18,52** | **10,95** | **105,8** | **600,82** | **22,3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **67,12** | **54,03** | **271,22** | **1860,72** | **46,4** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **7 день (3-7 лет)****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 | 45 | 2,6 | 9,1 | 17,6 | 163,7 | 0 | 1 | 2014 |  |
| 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:** | **405** | **17,2** | **32,3** | **34,8** | **500,9** | **2,4** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте  | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Овощи отварные | 60 | 1,0 | 9,2 | 7,3 | 115,9 | 6,3 |  |  |  |
| Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 200 | 2,9 | 3,6 | 5,9 | 71,2 | 6,8 | 87 | 2008 |  |
| Гуляшь из отварного мяса | 50/30 | 15,2 | 14,9 | 3,6 | 210,2 | 0,6 | 277 | 2012 |  |
| Картофельное пюре | 130 | 2,6 | 4,3 | 18,5 | 124,5 | 9 | 335 | 2012 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124,0 | 0,8 | 10 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **26,1** | **32,5** | **89** | **761,2** | **33,5** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Булочка молочная | 70 | 6,6 | 2,2 | 45,2 | 226,2 | 0,2 | 477 | 2008 |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 8 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6, 4 | 26,2 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **25** | **21,88** | **87,42** | **648,1** | **21,3** |  |  |  |
| **Ужин** |
| Яйцо вареное | 35 | 4,2 | 3,9 | 0,2 | 53,5 | 0 | 213 | 2008 |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 1,5 | 0,1 | 6,8 | 34,6 | 5,9 | 129 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| Сок персиковый | 180 | 0,5 | 0 | 29,7 | 122,4 | 10,8 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **16,54** | **6,95** | **105,76** | **567,6** | **14,9** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **64,94** | **76,25** | **237,56** | **1931,4** | **52,1** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **8 день (3-7 лет)****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 | 50 | 6,1 | 4,9 | 17,6 | 143,7 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша манная жидкая  | 170 | 5,7 | 2,7 | 28,5 | 161,2 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6,4 | 26,2 |  | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **12,1** | **7,6** | **50,3** | **331,1** | **0,5** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| снежок | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки | 200 | 3,8 | 3,0 | 15,7 | 105,8 | 8,6 | 92 | 2008 |  |
| Рагу овощное с курицей отварной | 200 | 21 | 23,8 | 19,7 | 252,9 | 11,2 | 63 | 2008 |  |
| Кисель из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 29,9 | 121,4 | 1,1 | 405 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **28,8** | **27,4** | **89,3** | **597,1** | **20,9** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  |  |  |
| Вафли | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 | 0 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 180 | 0,3 | 0 | 6, 4 | 26,2 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **25** | **21,88** | **87,42** | **648,1** | **21,3** |  |  |  |
| **Ужин** |
| Запеканка из творога | 170 | 30,3 | 15,5 | 27,6 | 285,0 | 0,3 | 224 | 2008 |  |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,3 | 6,5 | 50 | 0 | 367 | 2008 |  |
| Молоко кипяченое | 180 | 6,11 | 5,31 | 10,1 | 112,78 | 3 | 434 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **595** | **42,71** | **25,26** | **112,9** | **767,68** | **13,3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **88,71** | **64,76** | **260,5** | **1797,58** | **36** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **9 день (3-7 лет)****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 | 53 | 2,8 | 3,5 | 28,8 | 157,2 | 6 | 2 | 2008 |  |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 170 | 5,5 | 6,8 | 22,4 | 173,7 | 0,4 | 189 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 4,6 | 17,5 | 134,1 | 1 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **403** | **13,6** | **14,9** | **68,7** | **465** | **7,4** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте  | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий  | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 3 |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки | 200 | 4,1 | 5,2 | 11,0 | 111,3 | 7,2 | 76 | 2008 |  |
| Фрикадельки из рыбы | 70 | 12,8 | 10,6 | 7,0 | 174,1 | 0,6 | 308 | 2008 |  |
| Соус польский | 20 | 0,88 | 12,28 | 0,2 | 79,0 | 0,8 | 378 | 2008 |  |
| Гречка рассыпчатая  | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 | 0 | 323 | 2008 |  |
| Кисель из кураги **\*\*\*\*** | 180 | 0,8 | 0 | 34,9 | 142,9 | 0,2 | 406 |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **26,68** | **33,28** | **103,8** | **794,2** | **18,8** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Ватрушка с творогом и изюмом | 70 | 8,7 | 6,8 | 30,7 | 221,1 | 0,1 | 249 | 2014 |  |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |  |  |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0 | 6,4 | 26,2 | 0 | 266 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **26,68** | **33,28** | **103,8** | **794,2** | **18,8** |  |  |  |
| **Ужин** |  |
| Голубцы ленивые | 150 | 13,3 | 14,5 | 9,8 | 222,9 | 18,2 | 306 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| Сок абрикосовый | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 | 7,2 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **535** | **25,5** | **21,95** | **74** | **599,5** | **23,3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **70,88** | **74,63** | **254,4** | **1960,4** | **50,8** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **10 день (3-7 лет)****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 | 45 | 2,6 | 9,1 | 17,6 | 163,7 | 0 | 1 | 2014 |  |
| Каша рисовая жидкая  | 170 | 4,1 | 6,5 | 30 | 198,1 | 0,5 | 189 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 180 | 2,7 | 2,2 | 12,6 | 81,8 | 0,5 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **395** | **9,4** | **17,8** | **60,2** | **443,6** | **1,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте в инд. упак. | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,0 | 101,7 | 1,3 | 6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,1** | **4,5** | **8,0** | **101,7** | **1,3** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Свекла отворная | 60 | 0,9 | 3,6 | 4,9 | 54,6 | 2,3 |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 200 | 5,4 | 5,5 | 13,4 | 126,8 | 5,4 | 91 | 2008 |  |
| Печень по-строгановски | 70/50 | 15,5 | 9,0 | 0,5 | 164,0 | 12,2 | 256 | 2008 |  |
| Картофельное пюре с морковью | 130 | 2,5 | 4,8 | 17,0 | 121,5 | 8,0 | 125 | 2008 |  |
| Компот из чернослива **\*\*\*\*** | 180 | 0,5 | 0,2 | 33,6 | 139,8 | 0,3 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **29,1** | **23,58** | **77,62** | **661,3** | **31,5** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Блинчики со сгущенкой | 80/15 | 4,45 | 6,16 | 32,96 | 228,57 | 1,12 | 50 |  |  |
| Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,8 | 10 |  |  |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0 | 6,4 | 26,2 | 0 | 266 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **29,1** | **23,58** | **77,62** | **661,3** | **31,5** |  |  |  |
| **Ужин** |  |
| 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 |  |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,8 | 0,35 | 16,8 | 82,3 | 0 |  |  |  |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 77,4 | 3,6 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **25,55** | **19,71** | **116,66** | **762,57** | **22,12** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **69,15** | **65,59** | **262,42** | **1969,17** | **55,92** |  |  |  |
|  |

**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 |