|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ Заведующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.М. Смелова"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |
|  |  |
| **Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питан**ия |
| **1 день (1,5-3 года)****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 | 130 | 2,7 | 2,4 | 18,1 | 105,1 | 0,3 | 189 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 150 | 2,3 | 1,8 | 10,6 | 68,2 | 0,4 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **6,8** | **8,9** | **41,2** | **273,1** | **0,7** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт  | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | 0 | 0,7 | 5,2 | 2 |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки | 150 | 3,2 | 3,1 | 8,55 | 74,3 | 3,1 | 85/120 | 2012 |  |
| Рыба запеченная в омлете | 50 | 8,2 | 3,1 | 1,5 | 66,8 | 0,2 | 249 | 2012 |  |
| Картофельное пюре с морковью | 100 | 2,0 | 2,2 | 13,1 | 79,5 | 6,1 | 125 | 2008 |  |
| Компот из изюма **\*\*\*\***  | 150 | 0,3 | 0,1 | 21,8 | 88,9 | 0 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **15,3** | **8,7** | **54,15** | **355,5** | **11,4** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Пряник  | 40 | 2.4 | 1,8 | 29,7 | 144,9 | 0 |  |  |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 8 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **3** | **2,2** | **44,8** | **213,7** | **8** |  |  |  |
| **Ужин** |  |
| Котлета из мяса (говядина) | 40 | 6,3 | 7,1 | 6 | 113,5 | 0 | 272 | 2012 |  |
| Соус молочный | 20 | 0,4 | 1,24 | 1,32 | 18 | 0 | 366 | 2008 |  |
| Макаронные изделия отварные | 120 | 4,4 | 3,6 | 27,8 | 161 | 0 | 209 | 2008 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,3 | 0,9 | 7 | 41,2 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **13,7** | **13,04** | **50,62** | **374,5** | **0,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **42,3** | **35,94** | **196,37** | **1287,4** | **21,2** |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| **2 день (1,5-3 года)****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 | 22 | 4,1 | 3,9 | 9 | 88,2 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша рисовая жидкая | 130 | 3,2 | 4,2 | 19,4 | 128,5 | 0,4 | 189 | 2008 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,3 | 0,9 | 7,0 | 41,2 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **302** | **8,6** | **9,0** | **35,4** | **257,9** | **0,6** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт  | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Помидор свежий | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 8,4 | 8,8 |  |  |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 150/5 | 2,8 | 1,9 | 12,2 | 76,3 | 4,5 | 100 | 2008 |  |
| Печень по-строгановски | 40/30 | 10,4 | 6,0 | 0,3 | 109,3 | 8,1 | 256 | 2008 |  |
| Рис отварной | 120 | 2,9 | 3,7 | 30,2 | 164,8 | 0 |  |  |  |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,53 | 0,23 | 18,3 | 77,25 | 150 | 441 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18,3** | **11,9** | **77,3** | **501,6** | **30,4** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Булочка молочная | 50 | 4,9 | 1,6 | 31,0 | 156,9 | 0,1 | 477 | 2008 |  |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **5,5** | **1,9** | **46,6** | **225,7** | **5,1** |  |  |  |
| **Ужин** |  |
| Овощи отварные  | 50 | 0,7 | 5,05 | 3,3 | 61,5 | 7,5 | 51 | 2008 |  |
| Шницель рыбный натуральный | 50 | 7,9 | 5,4 | 4,6 | 97,0 | 1,8 | 242 | 2008 |  |
| Пюре картофельное | 100 | 2,0 | 3,3 | 14,2 | 95,8 | 6,9 | 335 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Сок персиковый | 150 | 0,5 | 0 | 24,8 | 102 | 9 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **370** | **12,4** | **13,95** | **55,4** | **397,1** | **25,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **48,3** | **39,85** | **220,3** | **1452,9** | **201,7** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **3 день (1,5-3 года)****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 | 2,0 | 3,2 | 21,6 | 122,0 | 4,8 | 2 | 2008 |  |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 30 | 0,9 | 1,6 | 1,8 | 24,3 | 1,4 | 10 | 2012 |  |
| Омлет натуральный | 80 | 6,1 | 10,7 | 1,3 | 127,1 | 0,1 | 214 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,5 | 3,9 | 14,7 | 111,7 | 0,8 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **13,5** | **19,4** | **39,4** | **385,1** | **7,1** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт  | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 | 3 |  |  |  |
| Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки | 150 | 3,7 | 4,9 | 9,3 | 101,0 | 7,7 | 95 | 2008 |  |
| Плов с курицей | 100  | 12,18 | 13,1 | 15,75 | 231,45 | 0,7 | 9 | 2008 |  |
| Компот из свежих груш **\*\*\*\*** | 150 | 0,1 | 0,1 | 21,1 | 86,2 | 0,72 | 394 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **19,68** | **18,8** | **63,75** | **512,75** | **17,4** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Ватрушка с творогом и изюмом | 50 | 6,2 | 4,7 | 19,6 | 148,1 | 0,1 | 249 | 2014 |  |
| Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **19,68** | **18,8** | **63,75** | **512,75** | **17,4** |  |  |  |
| **Ужин** |
| Голубцы ленивые | 150 | 13,3 | 14,5 | 9,8 | 222,9 | 18,2 | 306 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Сок абрикосовый | 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 82,5 | 6 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **22** | **19,9** | **73,7** | **565,2** | **26,02** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **58,68** | **61,2** | **182,45** | **1533,65** | **51,42** |  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день (1,5-3 года)****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 | 130 | 3,6 | 4,2 | 18,6 | 126,4 | 0,3 | 189 | 2008 |  |
| Кофейный напиток | 150 | 4,5 | 0,1 | 7 | 32,4 | 0,8 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **9,9** | **9** | **38,1** | **258,6** | **1,1** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| снежок | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Отварные овощи | 30 | 0,5 | 4,6 | 3,6 | 58,0 | 3,2 | 43 | 2008 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 150 | 3,5 | 4,1 | 5,4 | 74,9 | 7,7 | 84 | 2008 |  |
| Пудинг рыбный запеченный | 65 | 8,7 | 5,0 | 5,7 | 101,3 | 0,2 | 269 | 2012 |  |
| Рагу овощное (1-й вариант) | 100 | 1,5 | 2,7 | 7,4 | 61,7 | 6,4 | 349 | 2008 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,28 | 93 | 0,6 | 10 |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **16,28** | **16,6** | **50,88** | **429,7** | **18,1** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 8 |  |  |  |
| Пряники | 40 | 2,4 | 1,9 | 30,2 | 147,1 | 0 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **16,28** | **16,6** | **50,88** | **429,7** | **18,1** |  |  |  |
| **Ужин** |
| Запеканка из творога | 130 | 23,14 | 11,83 | 21,05 | 218,84 | 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  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **34,15** | **21,84** | **83,25** | **602,42** | **10** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **63,83** | **50,54** | **177,83** | **1361,32** | **30,1** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **5 день (1,5-3 года)****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 | 22 | 4,1 | 3,9 | 9 | 88,2 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша "Дружба" | 130 | 4,05 | 6,53 | 17,49 | 146,16 | 0,8 | 190 | 2008 |  |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,5 | 1,1 | 8,2 | 48,9 | 0,2 | 267 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **302** | **9,65** | **11,53** | **34,69** | **283,26** | **1,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт  | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат из свеклы | 40 | 0,6 | 2,3 | 3,2 | 36,5 | 1,5 | 33 | 2012 |  |
| Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 150 | 3,6 | 4,5 | 10,2 | 101,3 | 4,1 | 91 | 2008 |  |
| Запеканка картофельная с мясом | 130 | 14,7 | 15 | 30 | 313 | 14,3 | 291 | 2012 |  |
| Кисель из кураги | 150 | 0,8 | 0 | 34,9 | 142,9 | 0,2 | 406 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **21** | **22** | **86,8** | **634,5** | **20,1** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Пирожки печеные с капустой | 70 | 3,5 | 1,5 | 23,5 | 120,4 | 0 | 451 | 2008 |  |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **21** | **22** | **86,8** | **634,5** | **20,1** |  |  |  |
| **Ужин** |  |
| Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,1 | 12,6 |  |  |  |
| Макароны, запеченные с яйцом | 130 | 9,62 | 11,83 | 37,7 | 297,4 | 0,13 | 208 | 2012 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **15,52** | **13,83** | **84,1** | **525,4** | **16,23** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **49,67** | **50,46** | **211,19** | **1513,76** | **38,23** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **6 день (1,5-3 года)****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 | 22 | 4,1 | 3,9 | 9 | 88,2 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша пшенная жидкая | 130 | 3,6 | 4,2 | 18,6 | 126,4 | 0,3 | 189 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,5 | 3,9 | 14,7 | 111,7 | 0,8 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **302** | **12,2** | **12** | **42,3** | **326,3** | **1,1** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| снежок | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | 0 | 1 | 5,6 | 4 |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 150 | 3,5 | 1,5 | 11,3 | 72,5 | 2,7 | 99 | 2008 |  |
| Котлета мясная (говядина) | 40 | 6,3 | 7,1 | 6,0 | 113,5 | 0 | 272 | 2008 |  |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,0 | 2,2 | 13,1 | 79,5 | 6,1 | 125 | 2008 |  |
| Напиток лимонный **\*\*\*\*** | 150 | 0,1 | 0 | 15,0 | 62,1 | 1,9 | 436 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **14,15** | **11,15** | **54,75** | **376,4** | **15,8** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Печенье | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0 |  |  |  |
| Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **14,15** | **11,15** | **54,75** | **376,4** | **15,8** |  |  |  |
| **Ужин**  |
| Биточек рыбный (треска) | 60 | 7,7 | 5,2 | 9,0 | 113,3 | 0,2 | 239 | 2008 |  |
| Овощи в молочном соусе | 100 | 1,4 | 0,1 | 6,5 | 32,8 | 6,4 | 338 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 3 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **425** | **13,5** | **8,4** | **72,3** | **420,5** | **15,5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **43,35** | **34,65** | **174,95** | **1193,8** | **33,3** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **7 день (1,5 – 3 года)****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 |  |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 30 | 0,9 | 1,6 | 1,8 | 24,3 | 1,4 | 10 | 2012 |  |
| Омлет натуральный | 80 | 6,1 | 10,7 | 1,3 | 127,1 | 0,1 | 214 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 150 | 2,3 | 1,8 | 10,6 | 68,2 | 0,4 | 272 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **11,1** | **18,8** | **26,2** | **319,4** | **1,9** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте  | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Овощи отварные | 30 | 0,5 | 4,6 | 3,6 | 58,0 | 3,2 |  |  |  |
| Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 150 | 2,5 | 3,2 | 4,4 | 59,4 | 5,1 | 87 | 2008 |  |
| Гуляшь из отварного мяса | 35/30 | 10,7 | 10,4 | 2,6 | 147,0 | 0,4 | 277 | 2012 |  |
| Капуста тушеная | 100 | 2,0 | 3,3 | 14,2 | 95,8 | 6,9 | 335 | 2012 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,28 | 93,0 | 0,6 | 10 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **17,5** | **21,7** | **58,1** | **503,0** | **24,6** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Булочка молочная | 50 | 4,9 | 1,6 | 31 | 156,9 | 0,1 | 477 | 2008 |  |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 8 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **17,5** | **21,7** | **58,1** | **503,0** | **24,6** |  |  |  |
| **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  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Сок персиковый | 150 | 0,5 | 0 | 24,8 | 102 | 9 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **475** | **12,98** | **6,1** | **73,68** | **411,7** | **13,6** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **45,08** | **49,7** | **163,58** | **1304,7** | **41,0** |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| **8 день (1,5- 3 года)** **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 | 22 | 4,1 | 3,9 | 9 | 88,2 | 0 | 3 | 2014 |  |
| Каша манная жидкая | 130 | 3,6 | 4,2 | 18,6 | 126,4 | 0,3 | 189 | 2008 |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 |  | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **302** | **7,9** | **8,1** | **32,9** | **236,4** | **0,3** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| снежок | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки | 150 | 3,5 | 2,6 | 11,8 | 85,1 | 6,4 | 92 | 2008 |  |
| Рагу овощное с курицей отварной | 150 | 15,9 | 17,9 | 14,3 | 189,75 | 8,4 | 63 | 2008 |  |
| Кисель из яблок  | 150 | 0,1 | 0,1 | 23,5 | 95,8 | 1,1 | 405 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **20,8** | **20,8** | **58,1** | **411,45** | **15,9** |  |  |  |
| **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  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **17,5** | **21,7** | **58,1** | **503,0** | **24,6** |  |  |  |
| **Ужин** |
| Запеканка из творога | 130 | 23,14 | 11,83 | 21,05 | 288,84 | 0 | 224 | 2008 |  |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,3 | 6,5 | 50 | 0 | 367 | 2008 |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 6,11 | 5,31 | 10,1 | 112,78 | 3 | 434 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **33,65** | **21,34** | **91,75** | **701,22** | **10** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **65,85** | **53,34** | **188,35** | **1419,67** | **27,1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **9 день (1,5-3 года)****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 | 2,0 | 3,2 | 21,6 | 122,0 | 4,8 | 2 | 2008 |  |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 130 | 4,1 | 5,2 | 17,0 | 132,0 | 0,4 | 189 | 2008 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,5 | 3,9 | 14,7 | 111,7 | 0,8 | 270 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **10,6** | **12,3** | **53,3** | **365,7** | **6,0** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт в ассортименте  | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 1,5 |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки | 150 | 4,1 | 5,2 | 11 | 111,3 | 7,2 | 76 | 2008 |  |
| Фрикадельки из рыбы | 50 | 9,1 | 7,5 | 5 | 123,6 | 0,4 | 308 | 2008 |  |
| Соус польский | 20 | 0,88 | 12,28 | 0,2 | 114,8 | 0,8 | 378 | 2008 |  |
| Гречка рассыпчатая  | 120 | 2,88 | 3,68 | 30,2 | 164,8 | 0 | 323 | 2008 |  |
| Кисель из кураги | 150 | 0,8 | 0 | 34,9 | 142,9 | 0,2 | 406 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **19,26** | **28,86** | **74,5** | **641,4** | **15,9** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Ватрушка с творогом и изюмом | 50 | 6,2 | 4,7 | 19,6 | 148,1 | 0,1 | 249 | 2014 |  |
| Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **19,26** | **28,86** | **74,5** | **641,4** | **15,9** |  |  |  |
| **Ужин** |  |
| Голубцы ленивые | 150 | 13,3 | 14,5 | 9,8 | 222,9 | 18,2 | 306 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Сок абрикосовый | 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 82,5 | 6 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **21,3** | **19,6** | **50,4** | **466,5** | **21,8** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **54,66** | **63,86** | **183,8** | **1544,2** | **44,6** |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **10 день (1,5-3)****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 | 130 | 3,2 | 4,2 | 19,4 | 128,5 | 0,4 | 189 | 2008 |  |
| Какао с молоком | 150 | 2,3 | 1,8 | 10,6 | 68,2 | 0,4 | 266 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **7,3** | **10,7** | **42,5** | **296,5** | **0,8** |  |  |  |
| **II Завтрак** |  |
| Йогурт  | 170 | 4,8 | 4,3 | 7,6 | 96,1 | 1,2 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **4,8** | **4,3** | **7,6** | **96,1** | **1,2** |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Свекла отворная | 40 | 0,6 | 2,3 | 3,2 | 36,5 | 1,5 |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 150 | 3,6 | 4,5 | 10,2 | 101,3 | 4,1 | 91 | 2008 |  |
| Печень по-строгановски | 40/30 | 10,4 | 6,0 | 0,3 | 109,3 | 8,1 | 314 | 2008 |  |
| Картофельное пюре с морковью | 100 | 2,0 | 2,2 | 13,1 | 79,5 | 6,1 | 129 | 2008 |  |
| Компот из чернослива **\*\*\*\*** | 150 | 0,5 | 0,2 | 33,6 | 139,8 | 0,3 | 401 | 2008 |  |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **18,65** | **15,35** | **50,15** | **431,9** | **22,8** |  |  |  |
| **Полдник** |  |
| Блинчики со сгущенкой | 70/10 | 2,73 | 5,39 | 28,84 | 200 | 0,98 | 50 |  |  |
| Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,8 | 10 |  |  |  |
| Чай с сахаром  | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 21,8 | 0 | 266 |  |  |
| **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  | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0 |  |  |  |
| Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 3 | 442 | 2008 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **18,93** | **18,69** | **97,94** | **662,9** | **18,98** |  |  |  |
| **Всего за день:** | **48,38** | **47,84** | **196,19** | **1461,9** | **43,48** |  |  |  |
|  |
|  |
|  |

**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 человека** |  |  |  |
|  |  |  |  | Ясли 12 часов |  |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование продукта** | **Ед. изм.** | **Количество** |
|  | Апельсины свежие, в/с | кг | 0,208 |
|  | Бананы свежие весовые 1 класс | кг | 0,300 |
|  | Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами | кг | 0,457 |
|  | Брюква | кг | 0,018 |
|  | Виноград сушеный «Изюм» в/с | кг | 0,014 |
|  | Горох шлифованный целый, 1 сорт | кг | 0,012 |
|  | Горошек зеленый консервы в/с | кг | 0,185 |
|  | Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт | кг | 0,300 |
|  | Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов | кг | 0,036 |
|  | Дрожжи хлебопекарные сушеные | кг | 0,005 |
|  | Йогурт в упаковке производителя, в ассортименте 2,5 % жирности | кг | 1,250 |
|  | Какао-порошок | кг | 0,006 |
|  | Капуста белокочанная квашенная шинкованная | кг | 0,044 |
|  | Капуста цветная свежая, высший сорт | кг | 0,038 |
|  | Капуста белокочанная свежая, 1 класс | кг | 0,452 |
|  | Картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября) | кг | 1,412 |
|  | Кислота лимонная пищевая | кг | 0,001 |
|  | Консервы. Клюква, протертая с сахаром | кг | 0,030 |
|  | Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе) | кг | 0,009 |
|  | Крахмал картофельный, в/с | кг | 0,018 |
|  | Крупа ячменная перловая №1 | кг | 0,006 |
|  | Крупа гречневая ядрица, 1 сорт | кг | 0,046 |
|  | Крупа пшеничная "Полтавская №1" | кг | 0,025 |
|  | Лавровый лист сухой | кг | 0,001 |
|  | Лимоны свежие, в/с | кг | 0,020 |
|  | Лук зелёный свежий | кг | 0,029 |
|  | Лук репчатый свежий, 1 класс | кг | 0,211 |
|  | Макаронные изделия, группа А, в/с | кг | 0,074 |
|  | Манная крупа, марка М | кг | 0,056 |
|  | Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с | кг | 0,086 |
|  | Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с | кг | 0,159 |
|  | Молоко питьевое 2,5% жирности,  | л | 2,069 |
|  | Морковь свежая столовая, высший сорт | кг | 0,391 |
|  | Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт | кг | 0,214 |
|  | Мясо цыплят- бройлеров (тушки) замороженное, I сорт | кг | 0,284 |
|  | Мясо говядины б/к (лопатка) | кг | 0,442 |
|  | Огурцы соленые зеленцы | кг | 0,152 |
|  | Огурцы свежие, в/с | кг | 0,120 |
|  | Петрушка свежая (зелень) | кг | 0,010 |
|  | Печень говяжья замороженная | кг | 0,100 |
|  | Печенье сахарное в ассортименте | кг | 0,025 |
|  | Плоды шиповника сушеные | кг | 0,015 |
|  | Пшено шлифованное, в/с | кг | 0,032 |
|  | Репа свежая столовая | кг | 0,052 |
|  | Рис шлифованный 1 сорт | кг | 0,063 |
|  | Сахар-песок | кг | 0,299 |
|  | Свекла свежая столовая, в/с | кг | 0,307 |
|  | Сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт | кг | 0,063 |
|  | Сметана 15% жирности | кг | 0,078 |
|  | Сок абрикосовый для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев)  | кг | 0,300 |
|  | Сок персиковый для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев)  | кг | 0,450 |
|  | Сок яблочный для питания детей раннего возраста (с 4-х месяцев)  | кг | 0,150 |
|  | Соль пищевая йодированная помол №1, 1 сорт | кг | 0,035 |
|  | Сухари панировочные | кг | 0,033 |
|  | Сыр полутвердый | кг | 0,039 |
|  | Творог 5 % жирности | кг | 0,269 |
|  | Томатная паста | кг | 0,015 |
|  | Томаты свежие, высший сорт | кг | 0,087 |
|  | Треска мороженая потрошенная обезглавленная, 1 сорт | кг | 0,217 |
|  | Тыква свежая продовольственная | кг | 0,034 |
|  | Филе Трески мороженое, высшая категория | кг | 0,091 |
|  | 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 | 0,038 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | кг | 0,360 |
|  | Хлопья овсяные «Геркулес» | кг | 0,022 |
|  | Чай черный байховый крупнолистовой | кг | 0,005 |
|  | Чеснок свежий, высший сорт | кг | 0,001 |
|  | Яблоки свежие поздних сроков созревания, 1 сорт | кг | 0,186 |
|  | Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.) | шт | 5,295 |