



## 2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Котлета из мяса кур	90	16,4	12,54	15	237,6	14,1	498	2010
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520	2004
Овощи по сезону	30	0,4	0,1	1,1	7,2	7,5	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2	686	2004
Батон йодированный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>25,1</b>	<b>20,14</b>	<b>83</b>	<b>608,9</b>	<b>41,8</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	30	0,4	0,1	1,1	7,2	7,5	515/576	2004
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	12	133	2004
Печень по-строгановски	90	12	12	3,5	171,6	25,4	431	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0	511	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0,7	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>25,8</b>	<b>22,1</b>	<b>125,2</b>	<b>801,4</b>	<b>45,6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1330</b>	<b>50,9</b>	<b>42,24</b>	<b>208,2</b>	<b>1410,3</b>	<b>87,4</b>		

## 3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/40	37,2	25,4	52,8	596,4	0,5	366	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0,02	685	2004
Батон йодированный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>42,04</b>	<b>26,01</b>	<b>82,6</b>	<b>735,3</b>	<b>0,52</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	10,7	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	60/30	8,5	10,6	9,9	170,4	2,5	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0	508	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
Компот из черной смородины с/м с вит.С	200	0,2	0,1	33	138	16	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>24,4</b>	<b>26</b>	<b>130,9</b>	<b>861,9</b>	<b>44,2</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1310</b>	<b>66,44</b>	<b>52,01</b>	<b>213,5</b>	<b>1597,2</b>	<b>44,72</b>		

## 4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Биточек мясной	90	14	12,7	14,1	229,7	0	451	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0	516	2004
Бутиерброд с сыром	60/25	11,4	7,3	29,8	226,1	0,1	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>30,7</b>	<b>29,2</b>	<b>93,1</b>	<b>760,3</b>	<b>0,1</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	200	4,6	4,6	16,4	121,8	6,9	133	2004
Рагу из курицы	175	12,8	10,7	15,2	208	11,7	289	2015
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,02	426	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>25,8</b>	<b>23,3</b>	<b>133,7</b>	<b>784,1</b>	<b>49,62</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>56,5</b>	<b>52,5</b>	<b>226,8</b>	<b>1544,4</b>	<b>49,72</b>		

## 5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Блинчики с джемом (повидлом)	150	6,2	6,8	52,5	318	1,2	728	2004
Йогурт фруктовый	180	5	4,5	24,9	162	1,2		ГОСТ 31981-2013
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>11,4</b>	<b>11,4</b>	<b>87,4</b>	<b>520</b>	<b>2,4</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Суп из овощей со сметаной	200	2,7	4,7	8,6	89,2	8,8	135	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	90	7,7	6,3	9,8	130,2	1,8	394	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	11,2	632	2004
Выпечное изделие	50	3,7	6,3	22	159	0	424	2015
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>22,2</b>	<b>24,9</b>	<b>129,7</b>	<b>836,2</b>	<b>55</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1340</b>	<b>33,6</b>	<b>36,3</b>	<b>217,1</b>	<b>1356,2</b>	<b>57,4</b>		

**Неделя вторая 1 день**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,5	10,1	39,4	272	0,8	175	2015
Бутерброд с маслом и сыром	60/15/25	11,5	18,2	30	325,3	0,2	11	2004
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,9</b>	<b>33,3</b>	<b>101,9</b>	<b>787,3</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	10,7	110	2004
Котлета из мяса кур	90	16,4	12,5	15	237,6	14,1	498	2004
Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	11,2	632	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,4</b>	<b>26,1</b>	<b>134,7</b>	<b>882,1</b>	<b>51</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1310</b>	<b>49,3</b>	<b>59,4</b>	<b>236,6</b>	<b>1669,4</b>	<b>53,6</b>		

## 2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Тефтели мясные с томатным соусом	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	3,3	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0	516	2004
Бутерброд с сыром	60/25	11,4	7,3	29,8	226,1	0,1	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28,5</b>	<b>31,1</b>	<b>90,3</b>	<b>755,1</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	250	6,2	5,6	22,3	167	5,8	139	2004
Гуляш из свинины	90	9,4	24,9	2,5	271,9	0,8	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0	508	2004
Компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0,2	0,1	33	138	16	634	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,2</b>	<b>39,2</b>	<b>132,4</b>	<b>1008,2</b>	<b>37,6</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1370</b>	<b>57,7</b>	<b>70,3</b>	<b>222,7</b>	<b>1763,3</b>	<b>43</b>		

## 3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Оладьи с молоком сгущенным	140/30	11,3	10	60,6	379,5	0,3	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	685	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	13		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>10,7</b>	<b>83,3</b>	<b>480,6</b>	<b>13,3</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0,8	147	2004
Шницель мясной	90	14	12,7	14,1	229,7	0	451	2004
Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	145,5	9	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0,7	639	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>27,7</b>	<b>27,8</b>	<b>109,3</b>	<b>796,5</b>	<b>25,5</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1325</b>	<b>39,8</b>	<b>38,5</b>	<b>192,6</b>	<b>1277,1</b>	<b>38,8</b>		



## 4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Котлета рыбная	90	12,1	6,8	8,1	143	0	388	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	18,2	520	2004
Овощи по сезону	30	0,4	0,1	1,1	7,2	7,5	515/576	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0,02	685	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0		2014
Батон йодированный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,84</b>	<b>21,31</b>	<b>72,8</b>	<b>567,6</b>	<b>25,72</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	30	0,4	0,1	1,1	7,2	7,5	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	15,8	124	2004
Плов	150	16,5	16,9	24,4	322	1,3	443	2004
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Выпечное изделие	60	5,5	6,5	34,4	218	0,14	491	2003
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29</b>	<b>29,9</b>	<b>149,7</b>	<b>931,4</b>	<b>40,74</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1300</b>	<b>50,84</b>	<b>51,21</b>	<b>222,5</b>	<b>1499</b>	<b>66,46</b>		

## 5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Омлет натуральный с сыром	200	24,7	37,1	3,6	374,6	0,4	342	2004
Бутерброд с маслом и сыром	60/15/25	11,5	18,2	30	325,3	0,2	11	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	62	2	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>36,5</b>	<b>55,4</b>	<b>48,8</b>	<b>761,9</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>								
Овощи по сезону	60	0,7	0,2	2,2	14,3	15	515/576	2004
Рассольник ленинградский	200	1,9	3,2	16	108	5	132	2004
Птица тушеная в соусе	90	11,1	12,65	3,1	179,1	10	488	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0	516	2004
Компот из черной смородины с/м с вит.С	200	0,2	0,1	33	138	16	634	2004
Хлеб ржаной	60	4	0,6	29,8	138	0		ТУ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>23</b>	<b>25,85</b>	<b>118,3</b>	<b>821,9</b>	<b>46</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>59,5</b>	<b>81,25</b>	<b>167,1</b>	<b>1583,8</b>	<b>48,6</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	515,88	544,81	2161,2	15415,7	529,4
Среднее значение за период	51,588	54,481	216,12	1541,57	52,94
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	31,6	55		

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11	5210	7925
------	------	------

## Нормативная документация:

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. Санитарные правила " Организация детского питания" ( СанПиН 2.3.2.1940-05)</p> <p>2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В. Т.</p> <p>3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г</p> <p>4. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред. Варфоломеевой В.Л.</p> <p>5.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г</p> | <p>6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)</p> <p>7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г</p> <p>8. Сборник технических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Лупца Н. А.</p> <p>9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В. Т. Лапшиной</p> |
|---|---|