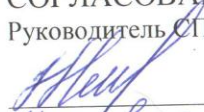


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района
Алексеевский Самарской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель СП


Т.А.Ненашева
«11» января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ с.Алексеевка



Е.А.Чередникова
Приказ № 83/1 от «11» января 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ
(на весенне-летний сезон)**

в структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя
Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района
Алексеевский Самарской области - детском саду «Солнышко»
с 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Примерное 10-дневное меню

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ:

Ненашева Татьяна Анатольевна – руководитель СП

Чернышова Наталья Владимировна – калькулятор, медицинская сестра

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1 года до 7 лет в структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - детский сад «Солнышко» с 12-ти часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденным **Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"**. В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложение N 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 «Нормы питания детей в дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 12 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12 - ти часовым пребыванием детей предусмотрено 4-х разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблица 1. При отсутствие каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания).

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с Приложением N 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 3. Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в Приложении N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблица 1. Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль. В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Понедельник												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	Сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.30-9.00	Каша молочная манная	150	200	6,11	5,6	72,86	155,16	7,61	6,35	48,67	282,18	№132
	Вафли	36	72	0,52	0,59	13,95	63,75	1,05	1,2	27,9	127,5	№152
	Чай сладкий	180	200				49,85				54,08	№136
Итого за завтрак		366	472	6,63	6,19	86,81	268,76	8,66	7,55	76,57	463,76	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт 2,5%	100	150	0,75	0	15,5	70,5	0,8	0	19,6	94,2	№6
Итого за второй завтрак		100	150	0,75	0	15,5	70,5	0,8	0	19,6	94,2	
Обед 12.00-13.00	Борщ на м.к. бульоне с фасолью со сметаной	180	200	5,74	7,14	10,71	156,69	11,2	7,54	5,6	212,72	№30
	Перловка отварная с маслом	120	150	4,44	1,1	21,7	153	6	3,69	31,27	200,05	№316
	Беф-строганов	60	80	7,75	6,22	1,65	153,8	10	9,58	2,28	191,2	№89
	Салат из редиса и огурцов свежих	40	60	0,8	0	2,8	32	1,2	0	4,2	48	№
	Хлеб пшеничный	30	40	1,2	0,2	15,6	74,6	3,1	0,4	20,1	94,7	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1	0,4	12,8	68,5	2,8	0,2	18,2	85,6	№2
	Компот из сухофруктов	150	200	0,18		18,41	72,78	0,19		12,7	89,61	№376
Итого за обед		620	780	21,11	15,06	83,67	711,37	34,49	21,41	94,35	921,88	
Уплотненный Полдник: 15.30-16.00	Вермишель отварная с маслом.	120	150	4,03	6,09	35,9	235,1	4,42	6,56	43,03	255,85	№205
	Яйцо куриное	41	41	0,43	0,39	0,02	7,15	0,51	0,46	0,03	6,28	№213
	Кисель фруктовый	180	200	0	0	14,7	60	0	0	19,6	80	№332
	Икра кабачковая	40	60	0,15	0,01	0,23	4,53	0,2	0,02	0,35	5,89	№5
	Яблоко	150	200	4,35	0	6,3	76,05			8,4	89,05	№144
Итого за полдник		531	651	8,96	6,49	57,15	382,83	5,13	7,04	71,41	437,07	
Итого за ужин												
Итого за день		1617	2053	36,7	27,74	227,63	1433,46	49,08	36	261,93	1916,91	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	Сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :8.30-9.00	Каша молочная пшенная	150	200	6,6	6,87	28,16	214,59	7,4	10,52	28,9	249,48	№71
	Бутерброд с маслом	40	50	5,8	12,4	13,4	190,6	5,66	6,72	20,61	165,7	№11
	Кофейный напиток	180	200	1,09	2,51	4,81	23,49	6,2	5,4	22,35	49,21	№395
Итого за завтрак		370	450	13,49	21,78	46,37	428,68	19,26	22,64	71,86	464,39	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт персиковый	150	200	0,75	2,25	31,5	144,2	1	2,75	42,2	192	№16
Итого за второй завтрак		150	200	0,75	2,25	31,5	144,2	1	2,75	42,2	192	
Обед:12.00-13.00	Рассольник на м.к.бульоне	150	200	36,66	2,74	3,21	88,57	5,64	5,08	13,16	128,4	№74
	Голубцы ленивые с мясом и подливом.	120	150	14,4	16	17,3	265,4	14,4	16	17,3	366,18	№298
	Чай с лимоном	150	200	0,3	0	38,5	18,69	0,4	0	48,2	22,76	№270
	Салат из свежих огурцов с подсолнечным маслом	40	60	0,36	2,8	1,5	46,5	0,43	1,9	2,3	60,7	№
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,3	14,5	70,5	2,4	0,3	14,5	70,5	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,1	0,2	9,9	44,4	1,1	0,2	9,9	44,4	№2
Итого за обед		530	700	55,22	22,04	84,91	534,06	24,37	23,48	105,36	692,94	
Увлотисенный Полдник:15.30-16.00	Котлета рыбная подливом.	60	80	7,56	1,45	5,6	79,85	10,36	1,93	6,79	95,7	№27
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,3	14,5	70,5	2,4	0,3	14,5	70,5	№1
	Апельсин	120	150	0,9	0,2	8,1	37,0	0,9	0,2	9,1	56	№145
	Лимонник	180	200			14,7	60,1			19,7	80,5	№133
	Гречка отварная с маслом	120	150	4,4	1,1	21,7	153	6	3,69	31,27	200,05	№316
Итого за полдник		510	620	15,26	1,1	64,6	363,45	19,66	6,12	81,36	502,75	
Итого за ужин												
Итого за день		1560	1970	84,72	47,17	227,38	1470,39	64,29	54,99	300,78	1852,08	

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :8.30-9.00	Пудинг из творога (запеченный)	130	150	18,2	12,9	29,2	310,7	21,2	15,06	34,06	378,4	№235
	Бутерброд с маслом и сыром	40	60	2,9	6,2	6,7	95,2	3,5	7,4	8,5	114,3	№2
	Чай с сахаром и с лимоном	180	200	0,3	0	38,5	18,69	0,4	0	48,2	22,76	№270
Итого за завтрак		350	410	21,4	19,1	74,4	424,59	25,1	22,46	90,76	515,46	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт клубничный 2,5%	150	200	0,4	0,3	11,2	50,2	0,5	0,4	12,8	64,2	№17
Итого за второй завтрак		150	200	0,4	0,3	11,2	50,2	0,5	0,4	12,8	64,2	
Обед:12.00-13.00	Суп"Петровский"на м.к.бульоне со сметаной.	150	200	5,1	1,7	16,9	114,2	6,4	2,2	21,2	152,7	№85
	Макаронник с мясом.	120	150	11,1	10,98	17,4	215,7	13,87	13,72	21,75	277,15	№87
	Компот из чернослива	150	200	0,16	0	18,47	72,78	0,19	0	22,7	89,61	№126 б
	Салат из моркови,яблок и кураги.	40	60	0,38	1,53	3,28	29,45	0,51	2,05	4,37	38,04	№39
	Хлеб пшеничный	30	40	4,2	0,7	13,5	75,6	4,8	0,8	15,2	80,2	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,4	0,2	0,4	17,7	75,6	3	0,8	22,16	№2
Итого за обед		530	700	23,34	15,11	69,95	525,43	101,37	21,77	86,02	659,86	
Уплотненный Поддник:15.30-16.00	Картофель тушеный в молоке	120	150	3,73	3,8	26,4	158,4	5,6	6,7	39,9	244,15	
	Банан	150	200	4,53	3,75	2,5	76,05	5,8	3,1	8,4	101,34	№156
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	13,03	12,92	72,24	156,3	15,9	14,5	88,15	178,2	№396
	Хлеб пшеничный	30	40	4,2	0,7	13,5	75,6	4,8	0,8	15,2	80,2	№1
			530	610	25,49	21,17	114,64	390,75	32,1	25,1	151,65	603,89
Итого за ужин		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за день		1600	1920	70,63	55,68	270,19	1390,97	159,07	69,73	341,23	1843,41	

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	Сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :8.30-9.00	Суп молочный пшеничный	150	200	4,57	4,08	7,57	92,1	5,49	4,89	9,09	118,56	№
	Батон с сыром.	48	60	5,8	12,4	13,4	190,6	6,6	14,8	15,6	228,3	№3
	Чай сладкий	180	200			11,77	45,48			14,97	56,85	№136
Итого за завтрак		378	460	10,37	16,48	32,74	328,18	12,09	19,69	39,66	403,71	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт вишневый 2,5%	150	200	0,46	0,35	11,4	50,2	0,46	0,35	13,6	58,3	№26
Итого за второй завтрак		150	200	0,46	0,35	11,4	50,2	0,46	0,35	13,6	58,3	
Обед:12.00-13.00	Щи на м.к. бульоне со сметаной	180	200	5,26	6,87	10,1	158,23	7,79	8,15	10,34	186,4	№33
	Картофельное пюре с подливом.	140	170	3,16	4,24	20,36	131,35	3,65	4,9	23,5	165,4	№321
	Котлета мясная .	60	80	7,62	8,37	4,1	138,4	10,68	11,72	5,74	176,75	№101
	Салат "Витаминный"	40	60	0,5	1,25	2,46	82,75	0,66	1,67	3,28	102,7	№7
	Хлеб пшеничный	30	40	4,2	0,7	17,7	75,6	4,8	0,8	22,16	80,9	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,4	0,4	13,5	64,3	3,5	0,5	15,2	76,4	№2
Итого за обед		490	600	23,14	21,83	68,22	650,63	31,08	27,74	80,22	788,55	
Уплотненный Полдник:15.30-16.00	Пудинг рыбный запеченный	130	150	17,3	8,05	4,07	160,47	19,06	8,95	4,47	210,2	№269
	Кисель фруктовый	180	200	0	0	21,29	70,2	0	0	20,76	85,26	№332
	Салат из помидоров с подсолнечным маслом	30	50	0,5	5,08	2,3	56,96	0,9	6,3	3,4	65,86	№
	Груша	100	150	4,35	3,75	6,3	80,2	5,8	4,89	8,4	101,4	№154
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	0,6	12,5	64,3	2,4	0,8	16,7	92,8	№1
Итого за полдник		470	590	23,95	17,48	46,46	432,13	28,16	20,94	53,73	555,52	
Итого за ужин												
Итого за день		1488	1850	57,92	56,14	158,82	1461,14	71,79	68,72	187,21	1806,08	

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак: 8.30-9.00	Плов "Бухарский" с изюмом	150	200	3,05	12,6	34,51	265,2	4,59	15,6	40,7	306,7	№141
	Батон с маслом.	35	45	2,9	6,2	6,7	95,3	3,5	7,4	8,9	114,8	№2
	Какао с молоком	180	200	3,15	2,71	12,96	88,9	4,2	3,62	17,5	118,9	№397
Итого за завтрак		365	445	9,1	21,51	54,17	449,4	12,29	26,62	67,1	540,4	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт малиновый 2,5%	150	200	0,75	0,15	15,15	69,2	1,1	0,53	20,6	92,5	№128
Итого за второй завтрак		150	200	0,75	0,15	15,15	69,2	1,1	0,53	20,6	92,5	
Обед: 12.00-13.00	Суп рыбный из консерв.	150	200	8,1	2,2	13,9	120,6	10,1	2,6	16,6	135,8	№39
	Пирожки с картошкой и мясом.	120	150	7,56	8,39	12,64	146,67	11,78	13,58	17,99	236,26	№59
	Лимонный напиток	150	200	0	0	14,4	35,2	0	0	18,5	43,9	№133
	Салат из помидоров и огурцов	40	60	0,29	1,84	1,11	22,26	0,39	2,46	1,49	29,68	№15
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	0,5	10,4	53,6	1,8	0,6	12,5	56,7	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,5	0,25	11,08	47,25	1,8	0,6	13,2	56,8	№2
Итого за обед		530	700	18,95	13,18	63,53	425,58	25,87	19,84	80,28	559,14	
Уплотненный полдник: 15.30-16.00	Ватрушка с творогом	80	100	5,5	3,4	32,4	257,9	6,1	5,6	45,8	324,5	№9
	Молоко 3,2%	180	200	4,2	4,16	8,9	98,5	6,1	5,44	10,1	113,4	№400
	Хлеб пшеничный	30	40	4,6	0,7	13,8	76,8	5,2	0,9	15,2	80,2	№1
	Персик консервированный	50	100	0,7	0,2	7,6	23	0,9	0,4	9,5	43	№155
	Омлет натуральный	130	150	8,8	17,1	1,63	195,4	10,6	20,4	2,05	234,4	№79
Итого за полдник		470	590	23,8	25,56	64,33	651,6	28,9	32,74	82,65	795,5	
Итого за ужин												
Итого за день		1515	1935	52,6	60,4	197,18	1595,78	68,16	79,73	250,63	1987,54	

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :8.30-9.00	Плов "Бухарский" с изюмом	150	200	3,05	12,6	34,51	265,2	4,59	15,6	40,7	306,7	№141
	Батон с маслом.	35	45	2,9	6,2	6,7	95,3	3,5	7,4	8,9	114,8	№2
	Какао с молоком	180	200	3,15	2,71	12,96	88,9	4,2	3,62	17,5	118,9	№397
Итого за завтрак		365	445	9,1	21,51	54,17	449,4	12,29	26,62	67,1	540,4	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт малиновый 2,5%	150	200	0,75	0,15	15,15	69,2	1,1	0,53	20,6	92,5	№128
Итого за второй завтрак		150	200	0,75	0,15	15,15	69,2	1,1	0,53	20,6	92,5	
Обед:12.00-13.00	Суп рыбный из консерв.	150	200	8,1	2,2	13,9	120,6	10,1	2,6	16,6	135,8	№39
	Пирожки с картошкой и мясом.	120	150	7,56	8,39	12,64	146,67	11,78	13,58	17,99	236,26	№59
	Лимонный напиток	150	200	0	0	14,4	35,2	0	0	18,5	43,9	№133
	Салат из помидоров и огурцов	40	60	0,29	1,84	1,11	22,26	0,39	2,46	1,49	29,68	№15
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	0,5	10,4	53,6	1,8	0,6	12,5	56,7	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,5	0,25	11,08	47,25	1,8	0,6	13,2	56,8	№2
Итого за обед		530	700	18,95	13,18	63,53	425,58	25,87	19,84	80,28	559,14	
Уплотненный Полдник:15.30-16.00	Ватрушка с творогом	80	100	5,5	3,4	32,4	257,9	6,1	5,6	45,8	324,5	№9
	Молоко 3,2%	180	200	4,2	4,16	8,9	98,5	6,1	5,44	10,1	113,4	№400
	Хлеб пшеничный	30	40	4,6	0,7	13,8	76,8	5,2	0,9	15,2	80,2	№1
	Персик консервированный	50	100	0,7	0,2	7,6	23	0,9	0,4	9,5	43	№155
	Омлет натуральный	130	150	8,8	17,1	1,63	195,4	10,6	20,4	2,05	234,4	№79
Итого за полдник		470	590	23,8	25,56	64,33	651,6	28,9	32,74	82,65	795,5	
Итого за ужин												
Итого за день		1515	1935	52,6	60,4	197,18	1595,78	68,16	79,73	250,63	1987,54	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	Сал			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Ясли	Сал	Белки	Жиры	Углевод ы		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак :8.30-9.00	Омлет с зеленым горошком	150	200	4,52	7,45	23,49	179,5	6,04	9,9	31,32	239,34	№79
	Печенье с маслом	32	52	2,9	6,2	6,7	95,2	3,5	7,4		114,3	№142
	Кофейный напиток с гущеным молоком.	180	200	3,4	3,78	16,1	109	4,58	5,04	21,5	145,34	№395
	Итого за завтрак	362	452	10,82	17,43	46,29	383,7	14,12	22,34	52,82	498,98	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт сливовый	100	150	0,4	0,4	9,8	85,2	0,48	0,48	11,76	102,2	№46
Итого за второй завтрак		100	150	0,4	0,4	9,8	85,2	0,48	0,48	11,76	102,2	№16
Обед:12.00-13.00	Суп -лапша на курином бульоне	180	200	2,61	0,4	10,89	135,3	3,48	0,54	14,52	185,4	№86
	Картофель тушеный с мясом	120	150	7,9	8,1	14,5	182,8	10,6	10,8	17,4	243,7	№102
	Компот из сухофруктов.	180	200	0,78	0	20,2	95,2	1,04	0	26,96	158,3	№376
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,5	1,25	2,46	43,5	0,66	1,67	3,28	66,5	№34
	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	0,3	14,5	70,5	2,4	0,3	14,5	70,5	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,1	0,2	9,9	44,4	1,1	0,2	9,9	44,4	№2
Итого за обед		590	700	15,29	10,25	72,45	571,7	19,28	13,51	86,56	768,8	
Уплотненный Поддник:15.30-16.00	Пирожки с морковью и с повидлом.	120	160	9,9	7,2	23,7	200,6	11,4	8,3	27,2	229,3	№453 а,№508
	Молоко 3,2%, ультрапастерелизованное	180	200	5,49	4,89	9,09	102,2	6,1	5,44	10,1	113,34	№400
	Груша	150	200	0,3	0,4	10,3	58,3	0,6	0,8	20,3	87,4	№154
	Итого за день	1496	1862	42,2	29,18	171,63	1401,7	51,98	50,87	208,74	1800,02	

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	сал			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Ясли	Сал	Белки	Жиры	Углевод ы		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак :8.30-9.00	Каша молочная"Геркулес"	150	200	4,9	8,2	16,9	162,3	5,7	8,7	17,5	184,6	№69
	Вафли	25	50	0,52	0,6	14	63,7	1,05	1,2	27,9	127,5,	№152
	Чай зеленый	180	200	0,2,	0,11	7,86	37,88	0,38	0,23	8,1	38,23	№133
Итого за завтрак		355	450	5,42	8,91	38,76	263,88	7,13	10,13	53,5	350,33	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт клубничный 2,5%	150	200	0,4	0,3	11,2	50,2	0,5	0,4	12,8	64,2	№17
Итого за второй завтрак		150	200	0,4	0,3	11,2	50,2	0,5	0,4	12,8	64,2	
Обед:12.00-13.00	Суп"Свекольный"на м.к.бульоне со сметаной.	150	200	2,8	1,3	7,6	54,61	3,74	1,7	10,81	85,7	№46
	Запеканка гречневая с мясом	120	150	3,18	6,72	6,9	119,7	4,24	8,96	9,3	159,6	№96
	Компот из чернослива и изюма.	180	200	0,16	0	18,47	72,78	0,19	0	22,7	89,61	№126 б
	Салат из белокочанной капусты.	40	60	0,42	1,52	2,59	25,7	0,56	2,03	3,46	34,4	№20
	Хлеб пшеничный	30	40	4,2	0,7	13,5	75,6	4,8	0,8	15,2	80,2	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,4	0,2	0,4	17,7	75,6	3	0,8	53,47	№2
Итого за обед		560	700	13,16	10,44	49,46	525,43	89,13	16,49	62,27	502,98	
Уплотненный Полдник:15.30-16.00	Вареники ленивые со сгущенным молоком	150	200	4,36	7,51	32,35	359,7	41,48	1087	69,87	542,26	№229
	Банан	150	150	4,53	3,75	2,5	76,05	5,8	3,1	8,4	101,34	№156
	Какао с молоком	180	200	3,15	2,71	12,96	88,9	4,2	3,62	17,3	118,6	№397
		480	550	12,04	13,97	47,81	524,65	51,48	1093,72	95,57	762,2	
Итого за день		1545	1900	31,02	33,62	147,23	1364,16	148,24	1120,74	224,14	1679,71	

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :8.30-9.00	Суп молочный вермишелевый	150	200	4,95	6,75	15,48	140,3	5,94	8,1	18,6	168,3	№35
	Батон с сыром.	40	60	2,9	6,2	6,7	95,2	3,5	7,4	8	114,3	№3
	Чай сладкий с молоком.	180	200	0,1	0,015	8,5	34,12	0,14	0,02	11,34	45,56	№394
Итого за завтрак		370	460	7,95	12,965	30,68	269,62	9,58	15,52	37,94	328,16	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт 2,5%	150	200	0,46	0,35	11,4	50,2	0,46	0,35	13,6	78,3	№6
Итого за второй завтрак		150	200	0,46	0,35	11,4	50,2	0,46	0,35	13,6	78,3	
Обед:12.00-13.00	Суп -поре на м.к.бульоне с гренками	180	200	4,29	0,36	12,09	76,41	5,72	0,48	16,12	101,9	№814
	Плов с мясом	150	200	9,72	9,78	20,52	210,6	12,15	12,22	25,65	263,65	№90
	Салат из свежих помидор с огурчиками	40	60	0,26	1,84	1,11	35,26	0,42	2,46	1,49	48,68	№15
	Хлеб пшеничный	30	40	4,2	0,7	17,7	75,6	4,8	0,8	22,16	86,7	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,4	0,4	13,5	64,3	3,5	0,5	15,2	76,4	№2
	Компот из сухофруктов	180	200	0,78		20,2	80,58	1,04		26,96	107,44	№126
			440	550	20,87	13,08	64,92	462,17	26,59	16,46	80,62	577,33
Уплотненный Полдник:15.30-16.00	Запеканка творожно-рисовая	130	150	18,2	12,9	29,2	306,1	21,2	15,06	34,06	457,8	
	Кофейный напиток	180	200	13,03	12,92	72,24	156,4	15,99	16,5	88,47	178,8	№396
	Пряник	32	64	0,52	0,62	13,95	85,6	1,05	1,2	27,9	127,5	№152
	Яблоко	150	200	4,35	3,75	6,3	76,05	5,8	5	8,4	88,5	№144
			492	614	36,1	30,19	121,69	624,15	44,04	37,76	158,83	852,6
Итого за день		1452	1824	65,38	56,585	228,69	1406,14	80,67	70,09	290,99	1836,39	

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :8.30-9.00	Каша гречневая молочная	150	200	4,74	7,63	19,55	167,4	10,26	8,67	49,11	324,6	№ 66
	Печенье сдобное с сыром	34	58	1,4	2,3	16,8	93,7	1,8	12,8	21,1	117,9	№ 151
	Чай со сгущенным молоком	180	200	0,1	0,05	8,5	34,14	0,14	0,02	10,3	45,56	№ 138
Итого за завтрак		364	458	6,24	9,98	44,85	295,24	12,2	21,49	80,51	488,06	
Второй завтрак: 10.30-11.00	БиоЙогурт 2,5%	150	200	0,75	0,15	15,15	69,2	1,1	0,53	20,6	92,5	№ 73
Итого за второй завтрак		150	200	0,75	0,15	15,15	69,2	1,1	0,53	20,6	92,5	
Обед:12.00-13.00	Суп"Кудрявый" на м.к. бульоне со сметаной	150	200	2,8	1,5	11,6	184,2	3,4	1,8	13,9	285,4	№ 6
	Пудинг рыбный запеченный	120	150	7,5	6,2	30,4	185,4	9,5	7,3	35,5	221,3	№ 269
	Компот из яблок и слив	150	200	0	0	14,4	35,2	0	0	18,5	43,9	№ 350
	Салат из редиски с зеленью.	40	60	0,29	1,84	1,11	22,26	0,39	2,46	1,49	42,7	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	0,5	10,4	53,6	1,8	0,6	12,5	56,7	№ 1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1,5	0,25	11,08	47,25	1,8	0,6	13,2	56,8	№ 2
			530	700	13,59	10,29	78,99	527,91	16,89	12,76	95,09	706,8
Уплотненный Полдник:15.30-16.00	Сырники со сметаной	150	200	20,6	16,2	15,6	354,4	25,7	20,2	19,6	426,1	№ 154
	Кофейный напиток	180	200	3,4	3,78	16,1	109	4,58	5,04	21,5	145,34	№ 395
	Апельсин	100	100	0,5	0,2	8,1	37	0,9	0,45	11,2	41	№ 145
			430	500	24,5	20,18	31,7	500,4	31,18	25,69	52,3	612,44
Итого за день		1474	1858	45,08	40,6	170,69	1392,75	61,37	60,47	248,5	1899,8	