

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
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ СОШ с.Алексеевка


Е.А.Чередникова
Приказ № 235 от «31» августа 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ
(на осенне-зимний 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 утвержденными **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"; Методическими рекомендациями к организации общественного питания МР 2.3.6.0233-21**. 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	№ рецептур
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :8.30-9.00	Каша молочная манная	140	150	6,11	5,6	72,86	155,16	7,61	6,35	48,67	282,18	№132
	Вафли	30	50	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		350	400	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	100	0,75	0	15,5	70,5	0,8	0	19,6	94,2	№6
Итого за второй завтрак		100	100	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	150	180	5,74	7,14	10,71	156,69	11,2	7,54	5,6	212,72	№30
	Перловка отварная с маслом	110	130	4,44	1,1	21,7	153	6	3,69	31,27	200,05	№316
	Беф-строганов	50	70	7,75	6,22	1,65	153,8	10	9,58	2,28	191,2	№89
	Салат из свеклы с зеленым горошком.	30	50	0,5	1,25	2,46	23,13	0,67	1,67	3,28	30,84	№34
	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	180	0,18		18,41	72,78	0,19		12,7	89,61	№376
Итого за обед		560	700	20,81	16,31	83,33	702,5	33,96	23,08	93,43	904,72	
Уплотненный полдник:15.30-16.00	Вермишель отварная с маслом.	110	130	4,03	6,09	35,9	235,1	4,42	6,56	43,03	255,85	№205
	Яйцо куриное	20	20	0,43	0,39	0,02	7,15	0,51	0,46	0,03	6,28	№213
	Кисель фруктовый	150	180	0	0	14,7	60	0	0	19,6	80	№332
	Хлеб пшеничный	30	40	1,2	0,2	15,6	74,6	3,1	0,4	20,1	94,7	№1
	Икра кабачковая	20	30	0,15	0,01	0,23	4,53	0,2	0,02	0,35	5,89	№5
	Яблоко	95	100	4,35	0	6,3	76,05			8,4	89,05	№144
Итого за полдник		425	500	8,96	6,69	72,75	457,43	8,23	7,44	91,51	531,77	
Итого за день		1435	1700	36,7	29,19	227,63	1499,19	51,65	38,07	281,11	1994,45	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Яели			Энергетическая ценность	Сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Яели	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак: 8.30-9.00	Каша молочная пшенная	130	150	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		350	400	13,49	21,78	46,37	428,68	19,26	22,64	71,86	464,39	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт персиковый	100	100	0,75	2,25	31,5	144,2	1	2,75	42,2	192	№16
Итого за второй завтрак		100	100	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	190	36,66	2,74	3,21	88,57	5,64	5,08	13,16	128,4	№74
	Голубцы ленивые с мясом и подливом.	60	80	10,608	6,816	15,036	265,4	14,4	9,088	20,048	366,18	№298
	Чай с лимоном	150	200	0,3	0	38,5	18,69	0,4	0	48,2	22,76	№270
	Салат картофельный с зеленым горошком.	30	50	0,99	3	3,03	43,2	1,32	4	4,04	57,6	№32
	Хлеб пшеничный	20	30	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
			450	600	52,058	13,056	84,176	530,76	25,26	18,668	109,848	689,84
Увлотенный полдник: 15.30-16.00	Котлета рыбная подливом.	50	65	7,56	1,45	5,6	79,85	10,36	1,93	6,79	95,7	№27
	Хлеб пшеничный	30	30	2,4	0,3	14,5	70,5	2,4	0,3	14,5	70,5	№1
	Апельсин	95	100	0,9	0,2	8,1	37,0	0,9	0,2	9,1	56	№145
	Лимонный напиток	150	180	0,27	0,11	7,86	60,1	0,38	0,23	8,1	80,5	№133
	Гречневая крупа отварная с маслом	75	85	4,4	1,1	21,7	153	6	3,69	31,27	200,05	№316
Итого за полдник		400	460	15,53	1,1	57,76	363,45	20,04	6,35	69,76	502,75	
Итого за день		1335	1560	81,828	38,186	219,806	1467,09	65,56	50,408	293,668	1848,98	

Среда

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	Сал			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сал	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак: 8.30-9.00	Пудинг из творога (запеченный)	120	150	18,2	12,9	29,2	310,7	21,2	15,06	34,06	378,4	№235
	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	2,9	6,2	6,7	95,2	3,5	7,4	8,5	114,3	№2
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,3	0	38,5	18,69	0,4	0	48,2	22,76	№270
Итого за завтрак		350	400	21,4	19,1	74,4	424,59	25,1	22,46	90,76	515,46	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт плодово-ягодный 2,5%	100	100	0,4	0,3	11,2	50,2	0,5	0,4	12,8	64,2	№16
Итого за второй завтрак		100	100	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	180	5,1	1,7	16,9	114,2	6,4	2,2	21,2	152,7	№ 12
	Макароник с мясом.	60	90	11,1	10,98	17,4	215,7	13,87	13,72	21,75	277,15	№87
	Салат из моркови,яблок и кураги.	30	60	0,38	1,53	3,28	29,45	0,51	2,05	4,37	38,04	№39
	Компот из чернослива	150	180	0,16	0	18,47	72,78	0,19	0	22,7	89,61	№126
	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		460	600	23,34	15,11	69,95	525,43	101,37	21,77	86,02	659,86
Употребленный полдник: 15.30-16.00	Картофель в молоке	120	130	3,73	3,8	26,4	158,4	5,6	6,7	39,9	244,15	№ 319
	Банан	95	100	4,53	3,75	2,5	86,5	5,8	3,1	8,4	101,34	№ 156
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	155	180	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
	Итого за полдник		400	450	25,49	21,17	114,64	401,2	32,1	25,1	151,65	603,89
Итого за день		1345	1550	70,63	55,68	270,19	1401,42	159,07	69,73	341,23	1843,41	

Четверг												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	Сал			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сал	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак :8.30-9.00	Суп молочный гречневой	130	150	4,57	4,08	7,57	92,1	5,49	4,89	9,09	125,45	№ 94
	Батон с сыром.	40	50	5,8	12,4	13,4	190,6	6,6	14,8	15,6	235,56	№ 3
	Чай сладкий	180	200	10,8	0	11,77	45,48	12	0	14,97	56,85	№ 136
Итого за завтрак		350	400	21,17	16,48	32,74	328,18	24,09	19,69	39,66	417,86	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт молочной фруктово-ягодный 2,5%	100	100	0,46	0,35	11,4	50,2	0,46	0,35	13,6	58,3	№ 16
Итого за второй завтрак		100	100	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. бульонесо сметаной	130	150	5,26	6,87	10,1	158,23	7,79	8,15	10,34	196,88	№ 33
	Картофельное пюре с подливом.	100	110	3,16	4,24	20,36	131,35	3,65	4,9	23,5	175,25	№ 321
	Котлета мясная	50	70	7,62	8,37	4,1	138,4	10,68	11,72	5,74	184,26	№ 101
	Салат из соленых огурчиков и репчатого лука.	20	30	0,4	1,85	2,34	23,32	0,6	2,78	3,5	41,44	№ 32
	Хлеб пшеничный	20	30	4,2	0,7	17,7	75,6	4,8	0,8	22,16	80,9	№ 1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	2,4	0,4	13,5	64,3	3,5	0,5	15,2	76,4	№ 2
	Компот из кураги	150	180	0,93	0	24,26	96,69	1,04	0	26,96	130,54	№126
			490	600	23,97	22,43	92,36	687,89	32,06	28,85	107,4	395,62
Уплотненный полдник:15.30-16.00	Пудинг рыбный запеченный	120	130	17,3	8,05	4,07	160,47	19,06	8,95	4,47	210,2	№ 269
	Кисель фруктовый	155	180	0	0	21,29	70,2	0	0	20,76	105,26	№ 332
	Груша	95	100	4,35	3,75	6,3	80,2	5,8	4,89	8,4	101,4	№ 144
	Хлеб пшеничный	30	40	1,8	0,6	12,5	64,3	2,4	0,8	16,7	92,8	№ 1
Итого за полдник		400	450	23,45	12,4	44,16	375,17	27,26	14,64	50,33	509,66	
Итого за день		1340	1550	69,05	51,66	180,66	1441,44	83,87	63,53	210,99	1871,49	

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	140	160	3,05	12,6	34,51	195,2	4,59	15,6	40,7	270,7	№141
	Пряники	30	40	6,47	8,2	68,31	95,3	6,47	8,2	68,31	114,8	№ 34
	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	350	400	12,67	23,51	115,78	379,4	15,26	27,42	126,51	504,4	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт малиновый 2,5%	100	200	0,75	0,15	15,15	69,2	1,1	0,53	20,6	92,5	№128
Итого за второй завтрак		100	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 консервов.	150	180	8,1	2,2	13,9	120,6	10,1	2,6	16,6	135,8	№ 454
	Пирожки печенные с мясом.	50	80	7,56	8,39	12,64	146,67	11,78	13,58	17,99	236,26	№ 59
	Напиток из плодов шиповника	150	190	0,36	0	27,9	35,2	0,4	0	31	43,9	№ 548
	Салат из моркови, яблок и кукурузы сладкой консервированной.	30	60	1,56	0,99	15,8	24,56	1,89	1	18,9	35,6	№40
	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	450	600	20,58	12,33	91,72	427,88	27,77	18,38	110,19	565,06	
Уплотненный полдник:15.30-16.00	Ватрушка с творогом	60	70	6,8	7,08	21,5	157,9	8,3	8,7	26,4	229,84	№9
	Молоко 3,2% ультрапастеризованное	150	180	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	55	0,9	0,4	9,5	23	0,9	0,4	9,5	43	№155
	Омлет натуральный	110	130	7,8	9,06	3,21	195,4	10,9	12,68	4,49	234,4	№79
Итого за полдник	400	475	24,3	21,4	56,91	551,6	31,4	28,12	65,69	700,84		
Итого за день		1300	1675	58,3	57,39	279,56	1428,08	75,53	74,45	322,99	1862,8	

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 рисовая	140	160	3,61	3,81	12,63	142,9	4,33	4,57	12,63	173,46	№72
	Батон с повидлом	40	50	1,59	2,5	18,37	95,3	2,5	3,93	28,88	114,7	№101
	Чай зеленый с лимоном	170	190	0,04		12,1	47,13	0,05	0	15,12	59,16	№137
Итого за завтрак		350	400	5,24	6,31	43,1	285,33	6,88	8,5	56,63	347,32	
Второй завтрак: 10.30-11.00	Йогурт 2,5% фруктовый	100	150	0,75	0	15,5	70,5	0,8	0	19,6	94,2	№56
Итого за второй завтрак		100	100	0,75	0	15,5	70,5	0,8	0	19,6	94,2	
Обед:12.00-13.00	Суп с клецками на м.к.бульоне	150	180	3,5	0,54	14,52	85,64	4,35	0,67	18,15	107,05	№85
	Гороховое пюре	70	90	7,89	7,55	19,42	185,72	11,88	11,59	21,67	236,26	№161
	Тефтели мясные с соусом сметанным	40	70	5,5	8,16	6,04	119,58	7,7	11,46	8,46	167,49	№79
	Салат из репчатого лука.	0	30	0,46	3,55	1,3	38,6	0,6	4,97	1,8	54,1	№11
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	1	0,4	12,8	68,5	2,8	0,2	18,2	85,6	№2
	Компот из сухофруктов с шиповником	150	180	0,36	0	27,9	108	0,4	0	31	120	№548
Итого за обед		450	600	18,71	20,2	81,98	606,04	27,73	28,89	99,28	770,5	
Уплотненный Полдник:15.30-16.00	Рыба тушенная в томате с овощами	50	70	7,65	3,57	1,8	90,1	9,8	4,6	2,3	140,2	№267
	Хлеб пшеничный	30	40	1,5	0,5	10,4	53,6	1,8	0,6	12,5	64,3	№1
	Макароны отварные с маслом	75	80	4,79	4,59	30,62	182,95	5,78	5,56	32,56	201,4	№205
	Кисель вишневый	150	180	0	0	21,29	66,8	0	0	20,76	80,16	№332
	Яблоко	95	100	0,4	0	9,8	47	0,8	0	8,4	109,05	№144
Итого за полдник		400	470	8,96	8,66	73,91	440,45	18,18	10,76	76,52	595,11	
Итого за день		1300	1570	43,42	35,17	218,79	1402,32	53,59	48,15	252,03	1807,13	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	Сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углевод ы		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак :8ч30-9ч	Каша молочная "Дружба"	140	160	4,66	5,79	20,78	179,5	6,21	7,73	27,71	239,34	№168
	Печенье с маслом	30	40	2,9	6,2	6,7	95,2	3,5	7,4		114,3	№142
	Кофейный напиток с молоком.	180	200	3,4	3,78	16,1	109	4,58	5,04	21,5	145,34	№253
Итого за завтрак		350	400	10,96	15,77	43,58	383,7	14,29	20,17	49,21	498,98	
Второй завтрак:10ч30	Йогурт сливовый	100	100	0,4	0,4	9,8	85,2	0,48	0,48	11,76	102,2	№46
Итого за второй завтрак		100	100	0,4	0,4	9,8	85,2	0,48	0,48	11,76	102,2	№16
Обед:12ч-13ч	Суп -лапша на курином бульоне	150	180	2,61	0,4	10,89	135,3	3,48	0,54	14,52	185,4	№86
	Жаркое по -домашнему.	110	130	7,9	8,1	14,5	182,8	10,6	10,8	17,4	243,7	№102
	Компот из сухофруктов.	150	180	0,78	0	20,2	95,2	1,04	0	26,96	158,3	№376
	Салат из свеклы с черносливом.	0	40	0,47	1,55	5,89	49,8	0,63	2,07	7,86	66,5	№28
	Хлеб пшеничный	20	40	2,4	0,3	14,5	70,5	2,4	0,3	14,5	70,5	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,1	0,2	9,9	44,4	1,1	0,2	9,9	44,4	№2
Итого за обед		450	600	15,26	10,55	75,88	578	19,25	13,91	91,14	768,8	
Уплотненный полдник: 15ч30-16ч	Пирожки с курагой и с повидлом.	125	150	9,9	7,2	23,7	200,6	11,4	8,3	27,2	229,3	№453,45 4 509
	Молоко 3,2%	180	200	5,49	4,89	9,09	102,2	6,1	5,44	10,1	113,34	№400
	Груша	95	100	0,3	0,4	10,3	58,3	0,6	0,8	20,3	87,4	№144
Итого за полдник		400	450	15,69	1,1	43,09	361,1	18,1	14,54	57,6	430,04	
Итого за ужин												
Итого за день		1496	1550	42,31	27,82	172,35	1408	52,12	49,1	209,71	1800,02	

Среда												
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	сад			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак: 8ч30-9ч	Каша молочная "Геркулес"	150	165	4,9	8,2	16,9	162,3	5,7	8,7	17,5	184,6	№69
	Хлеб с маслом, с сыром.	35	50	3,48	8,32	17,2	157,6	3,68	8,9	19,2	162,4	№1
	Чай зеленый	165	185	0,2	0,11	7,86	37,88	0,38	0,23	8,1	38,23	№133
Итого за завтрак		350	400	8,38	16,63	41,96	357,78	9,76	17,83	44,8	350,33	
Второй завтрак: 10ч30	Йогурт клубничный 2,5%	100	100	0,4	0,3	11,2	50,2	0,5	0,4	12,8	64,2	№17
Итого за второй завтрак		100	100	0,4	0,3	11,2	50,2	0,5	0,4	12,8	64,2	
Обед: 12ч-13ч	Суп "Свекольный" на м.к.бульоне со сметаной.	130	160	2,8	1,3	7,6	54,61	3,74	1,7	10,81	85,7	№46
	Запеканка гречневая с мясом	110	140	3,18	6,72	6,9	119,7	4,24	8,96	9,3	159,6	№96
	Компот из сухофруктов с шиповником.	150	200	0,33	0,015	20,82	84,77	0,44	0,018	22,75	90,85	№376
	Салат из белокочанной капусты.	0	40	0,42	1,52	2,59	25,7	0,56	2,03	3,46	34,4	№20
	Хлеб пшеничный	30	30	4,2	0,7	13,5	75,6	4,8	0,8	15,2	80,2	№1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,4	0,2	0,4	17,7	75,6	3	0,8	53,47	№2
Итого за обед		450	600	13,33	10,455	51,81	574,52	89,38	16,508	62,32	685,12	
Уплотненный полдник: 15ч30-16ч	Вареники ленивые со сгущенным молоком	120	150	4,36	7,51	32,35	359,7	4,85	8,95	69,87	542,26	№229
	Банан	100	100	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
Итого за полдник		400	450	12,04	13,97	47,81	524,65	14,85	15,67	95,57	762,2	
Итого за ужин		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за день		1300	1550	34,15	41,355	152,78	1507,15	114,49	50,408	215,49	1861,85	

Четверг													
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	сал			Энергетическая ценность	№ рецептур	
		Ясли	Сал	Белки	Жиры	Углевод		Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак :8ч30-9ч	Суп молочный вермишелевый	130	150	4,95	6,75	15,48	140,3	5,94	8,1	18,6	168,3	№35	
	Батон с повидлом.	40	50	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		350	400	7,95	12,965	30,68	269,62	9,58	15,52	37,94	328,16		
Второй завтрак:10ч30	Йогурт 2,5%	100	100	0,46	0,35	11,4	50,2	0,46	0,35	13,6	78,3	№6	
Итого за второй завтрак		100	100	0,46	0,35	11,4	50,2	0,46	0,35	13,6	78,3		
Обед:12ч-13ч	Суп -шоре на м.к.бульоне с гречками	150	180	4,29	0,36	12,09	76,41	5,72	0,48	16,12	101,9	№814	
	Плов с мясом	110	140	9,72	9,78	20,52	210,6	12,15	12,22	25,65	263,65	№90	
	Салат "Винегрет"	0	40	0,48	1,8	2,52	27,45	0,64	2,07	3,36	36,6	№2	
	Хлеб пшеничный	20	30	4,2	0,7	17,7	75,6	4,8	0,8	22,16	86,7	№1	
	Кисель фруктовый	150	180	0	0	15,7	21,29	0	0	19,4	20,76	№332	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	2,4	0,4	13,5	64,3	3,5	0,5	15,2	76,4	№2	
Итого за обед		450	600	21,09	13,04	82,03	475,65	26,81	16,07	101,89	586,01		
Уплотненный полдник:15ч30-16ч	Запеканка творожно-рисовая	120	140	18,2	12,9	29,2	306,1	21,2	15,06	34,06	457,8	№237	
	Кофейный напиток	150	180	13,03	12,92	72,24	156,4	15,99	16,5	88,47	178,8	№396	
	Пряник	30	30	0,52	0,62	13,95	85,6	1,05	1,2	27,9	127,5	№152	
	Яблоко	100	100	4,35	3,75	6,3	76,05	5,8	5	8,4	88,5	№144	
Итого за полдник		400	450	36,1	30,19	121,69	624,15	44,04	37,76	158,83	852,6		
Итого за ужин													
Итого за день		1300	1550	65,6	56,545	245,8	1419,62	80,89	69,7	312,26	1845,07		

Пятница												
пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Ясли			Энергетическая ценность	сад			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Ясли	Сал	Белки	Жиры	Углевод		Белки	Жиры	Углевод		
											324,6	№66
0-9ч	Каша гречневая молочная	140	200	4,74	7,63	19,55	167,4	10,26	8,67	49,11	117,9	№151
	Печенье сдобное с сыром	30	50	1,4	2,3	16,8	93,7	1,8	12,8	21,1	45,56	№138
	Чай со сгущенным молоком	180	200	0,1	0,05	8,5	34,14	0,14	0,02	10,3	488,06	
звтрак		350	450	6,24	9,98	44,85	295,24	12,2	21,49	80,51	92,5	№401
трак:10ч30	Ряженка 4%	100	100	0,75	0,15	15,15	69,2	1,1	0,53	20,6	92,5	
горой		100	100	0,75	0,15	15,15	69,2	1,1	0,53	20,6	285,4	№6
13ч	Суп "Кудрявый" на М.К бульоне со сметаной	130	150	2,8	1,5	11,6	184,2	3,4	1,8	13,9	201,3	№269
	Пудинг рыбный запеченный	110	140	7,5	6,2	30,4	185,4	9,5	7,3	35,5	43,9	№350
	Компот из свежих яблок	150	180	0	0	14,4	35,2	0	0	18,5	42,7	№7
	Салат "Витаминный"	20	40	0,34	2,14	2,35	36,56	0,45	2,86	3,14	56,7	№1
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	0,5	10,4	53,6	1,8	0,6	12,5	56,8	№2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	50	1,5	0,25	11,08	47,25	1,8	0,6	13,2	686,8	
обед		450	600	13,64	10,59	80,23	542,21	16,95	13,16	96,74	426,1	№154
нный	Сырники со сметаной	155	170	20,6	16,2	15,6	354,4	25,7	20,2	19,6	145,34	№510
15ч30-16ч	Какао с молоком сгущенным	150	180	3,4	3,78	16,1	109	4,58	5,04	21,5	41	№
	Апельсин	95	100	0,5	0,2	8,1	37	0,9	0,45	11,2	612,44	
полдник		400	450	24,5	20,18	31,7	500,4	31,18	25,69	52,3	1879,8	
а ужин												
а день		1300	1600	45,13	40,9	171,93	1407,05	61,43	60,87	250,15		