

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** |
| **завтрак** | Каша молочная манная с маслом | **200** | **6,2** | **8,5** | **31,09** | **222,0** | **0,2** | **782** |
|  | Чай с лимоном | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **6,0** | **137** |
|  | Печенье | **50** | 10,2 | 5 | 34 | 235 | 0 | **42** |
| **обед:** | Суп"Свекольник"со сметаной | **200** | **1,44** | **4,36** | **9,60** | **77,60** | **7,344** | **46** |
|  | Гуляш из мяса | **80** | **11,528** | **7,536** | **2,168** | **118,056** | **0,288** | **277** |
|  | Пюре картофельное | **150** | **3,092** | **6,55** | **8,05** | **146,67** | 10,079 | **58** |
|  | Помидоры свежие | **60** | **0,37** | **1,99** | **2,8** | **37,28** | **18,0** | **79** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,396** | **0,02** | **25,0** | **50,04** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **50** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113** | **0** | **147** |
| **полдник** | Пирог с яблоками | **100** | **6,5** | **10,68** | **37,42** | **289,48** | **0,838** | **459** |
|  | Сок | **200** | **1,0** | **0** | **23,4** | **94** | **4,0** | **130** |
| **Итого за первый день:** | **44,573** | **45,086** | **210,678** | **1499,566** | **47,099** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** |
| **завтрак** | Каша пшенная молочная | **200** | **5,392** | **9,46** | **34,21** | **187,56** | **1,62** | **70** |
|  | Чай с лимоном | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **6** | **137** |
|  | Хлеб с маслом и сыром | **47** | **5,998** | **11,08** | **16,1** | **209** | **0,302** | **1** |
| **обед:** | Борщ со сметаной на мясном бульоне | **200** | **1,28** | **3,88** | **8,72** | **155,04** | **8,48** | **30** |
|  | Плов из мяса | **150** | **11,2** | **8,9** | **63,01** | **264** | **1,28** | **304** |
|  | Салат из свежей моркови | **40** | **0,65** | **2,04** | **3,5** | **34,48** | **2,5** | **17** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,396** | **0,02** | **25** | **50,04** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **50** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113,0** | **0** | **147** |
| **полдник** | Отварная вермишель с маслом | **180** | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 138,25 | 0 | **77** |
|  | Пряник | **50** | 1,46 | 2,665 | 31,75 | 157,085 | 0 | **41** |
|  | Чай с сахаром | **180** | **0,002** | **0** | **11,97** | **44,89** | **5** | **137** |
|  | Апельсин | **100** | **0,2** | **0,7** | **7,36** | **43** | **32** | **145** |
| **Итого за второй день:** | **34,325** | **43,295** | **259,62** | **1542,785** | **57,532** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ3** |
| **завтрак** | Каша молочная геркулесовая | **200** | **5,39** | **7,6** | **20,2** | **187,6** | **0,42** | **69** |
|  | Кисель | **200** | **0** | **0** | **11,94** | **77,4** | **0,36** | **122** |
|  | Хлеб с маслом | **40** | **3,04** | **8,7** | **19,88** | **165,2** | **0,07** | **149** |
| **обед** | Суп вермишелевый на курином бульоне | **200** | 4,712 | 2,986 | 18,904 | 137,136 | 14,016 | **43** |
|  | Жаркое по домашнему | **200** | **20,57** | **23,81** | **91,73** | **536,68** | 8,54 | **276** |
|  | Салат из свежей капусты | **60** | **0,52** | **1,99** | **2,55** | **30,28** | **26,0** | **43** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,396** | **0,02** | **25** | **50,04** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **50** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113** | **0** | **147** |
| **полдник** | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | **130/20** | **18,445** | **14,24** | **33,27** | **339,71** | **0,61** | **237** |
|  | Чай с сахаром | **180** | **0,002** |  | **11,97** | **44,89** | **0,18** | 113 |
| **Итого за третий день:** | **56,893** | **59,796** |  **260,444** | **1682,16** | **50,546** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** |
| **завтрак** | Каша гречневая молочная | **200** | **7,86** | **9,94** | **29,52** | **232,10** | **1,93** | **66** |
|  | Кисель | **200** | **0** | **0** | **11,94** | **77,4** | **0,36** | **122** |
|  | Хлеб с маслом и сыром | **47** | **5,998** | **11,08** | **16,1** | **209** | **0,302** | **1** |
| **обед** | Суп с клецками | **200** | 8,24 | 10,72 | 30,268 | 139,60 | 6,784 | **45** |
|  | Тефтели из мяса говядины с подливой | **70/30** | **8,46** | **5,58** | **8,947** | **195** | **1,59** | **108** |
|  | Пюре картофельное | **150** | **4,24** | **3,12** | **29,55** | **176,4** | **4,56** | **58** |
|  | Салат из отварной свеклы | **60** | **0,996** | 4,26 | 5,1 | **62,10** | **5,67** | **20** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,16** | **0** | **16,43** | **64,76** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **50** | **2,5** | **0,35** | **22,5** | **106** | **0** | **147** |
| **полдник** | Запеканка вермишелевая со сгущенным молоком | **150\20** | **13,685** | **10,27** | **44,19** | **322,27** | **0,54** | **209** |
|  | Какао на молоке | **180** | **5,28** | **5,94** | **20,71** | **59,05** | **1,8** | **397** |
|  | Яблоко | 65 | 0,26 | 0 | 7,345 | 29,9 | 11,0 | 144 |
| **Итого за четвертый день:** | **57,699** | **61,26** | **242,60** | **1673,58** |  **34,886** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** |
| завтрак | Суп рисовый молочный | **200** | **6,74** | **9,54** | **31,38** | **230,90** | **1,93** | **33** |
|  | Чай лимоном | **180** | **0,47** | **0** | **12,16** | **46,44** | **6,0** | **137** |
|  | Хлеб с маслом и сыром | **47** | **5,998** | **11,08** | **16,1** | **209** | **0,302** | **1** |
| **обед** | Щи со сметаной на мясном бульоне | **200** | **1,6** | **2,6** | **6,6** | **154,064** | **6,56** | **32** |
|  | Рыба тушеная с подливой | **85\30** | **30,66** | **5,25** | **6,76** | **203,84** | **3,0** | **247** |
|  | Картофель тушеный | **125** | **3,37** | **4,32** | **31,45** | **170,5** | **25,2** | **65** |
|  | Салат из зеленого горошка | **55** | **3,17** | **2,11** | **8,93** | **65,48** | **3,4** | **10** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,16** | **0** | **16,43** | **64,76** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **50** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113** | **0** | **147** |
| **полдник** | Булка домашняя | **150** | **11,95** | **15,94** | **60,56** | **406,5** | **0,48** | **12** |
|  | Сок | **200** | **1,0** | **0** | **23,4** | **94** | **4,0** | **130** |
| **Итого за пятый день:** | **68,688** | **51,29** | **238,74** | **1758,484** | 51,222 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** |
| **завтрак** | Каша манная молочная | **200** | **6,2** | **8,5** | **31,09** | **222,0** | **0,2** | **782** |
|  | Чай с молоком | **200** | **2,96** | **3,24** | **15,9** | **98,9** | **1,34** | **114** |
|  | Печенье | **50** | **10,2** | **5** | **34** | **235** | **0** | **42** |
| **обед** | Суп вермишелевый с мясом | **200**  | **4,712** | **2,976** | **18,904** | **137,56** | **14,016** | **43** |
|  | Сосиска с подливой | 70/40 | 10,32 | 10,92 | 0,12 | 125,40 | **0** | **275** |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 4,29 | 5,63 | 45,60 | 250,50 | 0,9 | **168** |
|  | свежий помидор | **60** | **0,18** | **0** | **1,74** | **7,62** | **13,7** | **79** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,16** | **0** | **18,42** | **72,24** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **50** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113** | **0** | **147** |
| **полдник** | Яйцо отварное | **20** | **2,6** | **2,4** | **2** | **43,2** | **0** | **213** |
|  | Икра кабачковая | **40** | **0,71** | **3,7** | **3,23** | **50,40** | **3,36** | **5** |
|  | Чай с сахаром | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **0,18** | **113** |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **2,68** | **0,28** | **20** | **96** | **0** | **147** |
| **Итого за шестой день:** | **48,859** | **43,096** | **223,654** | **1498,26** | 34,09 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** |
| **завтрак** | Суп молочный вермишелевый | **200** | **6,59** | **9,0** | **20,64** | **187,04** | **0,9** | **35** |
|  | Чай с сахаром и лимоном | **180** | **00,47** | **0** | **12,15** | **46,44** | **6,0** | **137** |
|  | Хлеб с маслом | **35** | **3,19** | **4,525** | **20,08** | **136** | **0** | **149** |
| **обед** | Суп полевой мясной | **200** | **4,768** | **6,12** | **19,72** | **169,336** | **14,016** | **39** |
|  | Капуста тушеная с мясом | **200** | **19,587** | **12,173** | **19,186** | **313,65** | **22,60** | **50** |
|  | Огурец свежий | **60** | **0,42** | **0** | **1,68** | **8,34** | **2,82** | **81** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,16** | **0** | **18,42** | **72,24** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **50** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113** | **0** | **147** |
| **полдник** | Омлет | **90** | **9,39** | **12,19** | **6,7** | **174,54** | **0,435** | **79** |
|  | Чай с сахаром | **180** | **0,002** | **0** | **11,97** | **44,89** | **0,18** | **113** |
|  | Яблоки | **65** | **0,26** | **0** | **7,345** | **29,9** | **11** |  |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **2,68** | **0,28** | **20** | **96** | **0** | **147** |
| **Итого за седьмой день:** | **50,894** | **44,738** | **182,891** | **1391,376** | **58,301** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ8** |
| **завтрак** | Каша гречневая молочная | **200** | **7,86** | **9,94** | **29,52** | **232,10** | **1,93** | **66** |
|  | Кисель | **200** | **0** | **0** | **11,94** | **77,4** | **0,36** | **122** |
|  | Хлеб с маслом | **35** | **3,19** | **4,525** | **20,08** | **136** | **0** | **149** |
| **обед** | Суп с рыбной консервой | **200** | **34,39** | **33,62** | **57,33** | **669** | **16,45** | **97** |
|  | Рагу овощное с мясом | **200** | **22,39** | **10,91** | **21,66** | **124,44** | **26,79** | **59** |
|  | Салат из свежих огурцов | **60** | **0,516** | **2,26** | **1,566** | **46,374** | **5,67** | **17** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,396** | **0,02** | **25** | **50,04** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **50** | **2,5** | **0,35** | **22,5** | **106** | **0** | **147** |
| **полдник** | Ватрушка с творогом | **80** | **6,384** | **7,52** | **26,488** | **232,84** | **0,14** | **458** |
|  | Яблоко | **100** | **0,32** | **0,32** | **7,84** | **37,6** | **11** | **144** |
|  | Какао на молоке | **180** | **5,28** | **5,94** | **20,71** | **59,05** | **1,8** | **397** |
| **Итого за восьмой день:** | **83,146** | **75,385** | **244,634** | **1770,844** | **64,49** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ9** |
| **завтрак** | Оладьи с сахаром и маслом | **100** | **49,76** | **21,80** | **170,90** | **859** | **6,25** | **448** |
|  | Чай с сахаром и лимоном | **180** | **00,47** | **0** | **12,15** | **46,44** | **6,0** | **137** |
| **обед** | Суп гороховый | **200** | **7,912** | **4,789** | **23,784** | **135,92** | **10,016** | **37** |
|  | Котлета говяжья с подливой | **70/40** | **15,79** | **5,6** | **8,26** | **144,92** | **1,18** | **101** |
|  | Макароны отварные со сливочным маслом | **100** | **3,37** | **6,96** | **24,06** | **66,08** | **0,44** | **205** |
|  | Салат витаминный | **60** | **1,56** | **2,0** | **5,43** | **45,18** | **26,5** | **32** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,49** | **0,12** | **21,74** | **72** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **50** | **2,5** | **0,35** | **22,5** | **106** | **0** | **147** |
| **полдник** | Каша пшенная молочная | **200** | **6,7** | **10,42** | **26,54** | **187,56** | **0,9** | **70** |
|  | Сок | **200** | **1,0** | **0** | **23,4** | **94** | **4,0** | **130** |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **2,68** | **0,28** | **20** | **96** | **0** | **147**  |
| **Итого за девятый день:** | **91,809** | **52,319** | **358,764** | **1853,10** | **55,636** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ10** |
| **завтрак** | Суп вермишелевый молочный | **200** | **6,59** | **9** | **20,64** | **187,04** | **0,9** | **35** |
|  | Чай с лимоном | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **6** | **137** |
|  | Хлеб с маслом | **35** | **3,19** | **4,525** | **20,08** | **136** | **0** | **149** |
| **обед** | Суп картофельный | **200** | **4,96** | **5,416** | **20,048** | **164,808** | **14,016** | **38** |
|  | Рыба тушеная с подливой | **85\30** | **27,66** | **5,25** | **6,76** | **203,84** | **3,0** | **247** |
|  | Рис припущенный | **100** | **2,43** | **2,87** | **24,45** | **133,30** | **0** | **11** |
|  | Свежие помидоры | **60** | **0,37** | **1,99** | **2,8** | **37,28** | **18,0** | **79** |
|  | Компот из сухофруктов | **180** | **0,49** | **0,12** | **21,74** | **72** | **0,35** | **126** |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **2,01** | **0,21** | **15** | **96** | **0** | **147** |
| **полдник:** | Винегрет | **150** | **3,525** | **7,92** | **18,495** | **175,36** | **10,08** | 1 |
|  | Печенье | **25** | **5,2** | **2,5** | **17** | **117,50** | **0** | **42** |
|  | Чай с сахаром | **180** | **0,002** | **0** | **11,97** | **44,89** | **0,18** | **113** |
|  | Апельсин | **100** | **0,2** | **0,7** | **7,36** | **43** | **32** | **145** |
|  | Хлеб пшеничный | **40** | **2,01** | **0,21** | **20** |  **96** | **0** | **147**  |
| **Итого за десятый день:** | **58,684** | **40,711** | **218,493** | **1553,458** | **84,526** |  |
| **Итого за весь период** | **595,57** | **516,976** | **2440,552** | **16223,613** | **538,331** |  |
| **Среднее значение за период** | **59,557** | **51,70** | **244,052** | **1622,361** | **53,833** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период****В % от калорийности** | **11,95** | **23,18** | **40,426** |  |  |  |

***Список используемых источников:***

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Технологические карты приготовления178блюддля ДОУ. Москва.Программа"Детский сад Питание" |
| **2** | Технологическиекартыприготовления280блюдвдетскомсаду.Екатеринбург.Программа"ДетскийсадПитание" |
| **3** | Технологические карты приготовления788блюддля ДОУ. Москва. Программа"Детский садПитание" |
| **4** | Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Москва 2007г.Методическиерекомендации разработаны Конь И.Я. (ГУНИИпитанияРАМН) и др. |
| **5** | Рецептураблюддлядетскихучреждений.Т.В.Плотникова.Ростов-на-Дону"Феникс"2015 |
| **6** | Технологическиекартыприготовления700блюддляДОУ.Пермь.Программа"Детскийсад Питание" |
| **7** | Сборник рецептур на продукцию для обучающихсяво всех образовательныхучреждениях. Программа "Детский сад Питание" |
| **8** | Технологические карты приготовления87 блюддляДОУ. СПб.Программа "ДетскийсадПитание" |