

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Михайловский детский сад»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Михайловский детский сад»

Е.В. Козлова

Приказ от «07» 07 2019 г. № 5

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МДОУ «Михайловский детский сад»
для питания детей с 1,5 до 3 лет
с 12-ти часовым пребыванием

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1,5 – 3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник		Неделя : первая		Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»						
0										
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры- технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	150/5	6,03	6,91	23,04	185,0	0,33	208 ⁷	4.17	
	Икра кабачковая	45	0,85	4,0	3,46	53,5	3,15	к/к	1.26а	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,7	1,92	14,2	85,0	0,35	252 ⁷	11.13	
	Итого:		10,59	13,04	55,79	395,5	3,83			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33 ²	1.2	
	Щи на мясном б-не со сметаной	150	2,8	5,7	3,79	86,9	9,33	56 ¹	2.4а	
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304 ²	7.9	
	Кисель из концентрата	150	0	0	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10	
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1	
	Итого:		19,74	20,49	62,71	516,56	13,51			
Уплот. полдник	Сырники с морковью запеченные	120	15,2	14,0	24,6	294,0	0,7	233 ⁷	6.12	
	Соус молочный	20	0,38	0,9	2,65	20,3	0,06		12.5	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	248 ¹	11.6	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0		11.1	
	Итого:		18,63	17,63	48,36	435,3	11,95	208 ⁷		
Итого за I день:			49,91	51,23	185,09	1418,68	36,09			

0 II день: вторник		Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»						
0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,07	7,81	19,39	169,0	0,67	68 ¹	4.7a
	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,27	82,0	0,49	134 ¹	11.5a
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106,0	0,14	3 ⁵	10.3a
	Итого:		11,02	15,64	42,41	357,0	1,3		
2 завтрак	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,00	368 ²	11.1
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	40	1,19	5,08	2,27	46,0	2,4		1.13
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,94	4,96	9,84	105,6	5,26	38 ¹	2.66
	Суфле куриное с молочным соусом	60	7,5	11,2	3,42	214,5	0,09	183 ²	7.7a
	Капуста тушеная	150	3,0	4,57	9,02	102,33	25,67	200 ¹	3.4
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	Итого :		16,75	26,33	59,46	623,23	34,71		
Уплот. полдник	Салат из свежей капусты со свеклой	40	0,55	2,6	3,5	38,0	13,9	21 ³	1.16
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134 ²	8.1a
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	206 ¹	3.1
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	261 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Итого:		13,5	11,61	75,59	419,15	29,6		
Итого за II день			41,67	53,88	187,76	1445,38	70,61		

III день: среда 0		Неделя : первая		Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157,0	0,15	215 ²	5.2	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Масло сливочное	5	0.04	3,62	0,065	43,0	-	6 ²	6.1	
	Итого		11,91	19,29	27,355	342,0	1,13			
2 завтрак	Йогурт	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ⁷	6.4	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53 ²	1.1	
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11,0	б/н	2.14	
	Гуляш из отварного мяса	60	4,5	5,7	1,85	123,6	-	252 ¹	7.2	
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,0	-	168 ¹	4.3	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8	
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1	
	Итого:		14,69	17,845	77,4	579,0	14,28			
Уплот. полдник	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166,0	8,27	137 ²	3.6	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,16	261 ¹	11.6	
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64,0	26,60	368 ¹	11.1	
	Итого:		7,62	14,01	55,19	379,0	36,03			
Итого за III день:				38,57	55,945	165,945	1389,0	52,49		

III день: среда 0		Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157,0	0,15	215 ²	5.2	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Масло сливочное	5	0.04	3,62	0,065	43,0	-	6 ²	6.1	
	Итого		11,91	19,29	27,355	342,0	1,13			
2 завтрак	Йогурт	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ⁷	6.4	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53 ²	1.1	
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11,0	б/н	2.14	
	Гуляш из отварного мяса	60	4,5	5,7	1,85	123,6	-	252 ¹	7.2	
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,0	-	168 ¹	4.3	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8	
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1	
	Итого:		14,69	17,845	77,4	579,0	14,28			
Уплот. полдник	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166,0	8,27	137 ²	3.6	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Чай с сахаром и молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,16	261 ¹	11.6	
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64,0	26,60	368 ¹	11.1	
	Итого:		7,62	14,01	55,19	379,0	36,03			
Итого за III день:				38,57	55,945	165,945	1389,0	52,49		

IV день: Четверг	Неделя: первая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	4,66	5,6	18,82	144,0	1,46	88 ²	4.10
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/4/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁷	10.3
	<i>Итого:</i>		8,47	11,17	40,63	319,3	2,35		
2 завтрак	Яблоко печеное	75	0,3	0,3	25,4	107,0	3,0	385 ⁷	11.17
Обед:	Салат витаминный	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	22 ⁴	1.20
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	150	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	27 ¹	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177,0	1,78	291 ²	7.16
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,0	0,06	354 ²	12.2a
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	376 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13,13	17,52	68,35	473,56	21,63		
Уплот. полдник	Салат из моркови с изюмом	40	0,55	2,6	3,5	38,0	13,9	25 ³	1.19
	Запеканка творожная с изюмом	120	12,51	9,77	18,05	205,63	1,09	117 ²	6.8
	Соус молочный	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,1	354 ²	12.4
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ¹	11.6
	Булочка с изюмом «Австрийская»	50	4,08	5,08	28,45	175,5	0,05		10.15
	<i>Итого:</i>		21,03	20,81	63,73	531,44	16,33		
Итого за IV день:			42,93	49,8	198,11	1431,3	43,31		

V день: Пятница		Неделя: первая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»						
0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149,0	-	93 ¹	4.8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0		6 ²	6.1
	Итого		8,44	11,52	46,145	334,0	0,98		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	40	0,39	4,0	3,23	50,81	3,0	42 ²	1.24
	Суп харчо	150	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	101 ⁵	2.2
	Котлета говяжья	60	8,93	6,74	8,97	132,0	-	161 ¹	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,1	5,29	13,29	141,5	7,25	84 ⁷	3.10
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		18,47	21,45	77,24	599,99	18,66		
Уплот. полдник	Оладьи с джемом	100/15	7,6	9,6	41,8	286,0	0,37	449 ²	10.9
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	263 ¹	11.6
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0	368 ²	11.1
	Итого :		10,65	12,23	63,41	409,0	6,56		
Итого за V день:			38,51	45,27	205,025	1414,31	33,0		

0

VI день: понеделник	Неделя: вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
------------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	110	7,88	8,83	35,88	172,64	0,19	207 ⁷	4.16
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	0,02	392 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		12,58	14,99	62,345	451,0	0,21		
2 завтрак	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ⁷	6.4
Обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	1,19	5,08	2,27	46,0	2,4	10 ²	1.13
	Суп уха со сметаной	150	9,56	0,5	6,92	79,1	4,43	41 ¹	2.8
	Тефтели мясные	60	7,69	8,13	6,26	129,0	0,56	174 ¹	7.4
	Капуста тушеная	150	3,0	4,57	9,02	102,33	0,05	200 ¹	3.4
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		23,77	18,295	62,29	522,78	7,74		
Уплот. полдник	Салат с морковью и изюмом	40	0,55	2,6	3,5	38,0	13,9	25 ³	1.19
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306,0	0,23	128 ¹	6.6
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7
	<i>Итого:</i>		19,72	16,58	43,53	419,0	14,96		
Итого за VI день:			60,42	54,665	174,165	1481,28	23,96		

VII день: вторник	Неделя: вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
----------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,64	4,86	20,94	146,0	-	168 ²	4.13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/4/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		9,79	11,35	42,55	316,3	1,04		
2 завтрак	Йогурт	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	368 ²	11.1
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Суп молочный с овощами	150	3,35	3,26	9,86	82,0	5,76	97 ²	2.15
	Печень тушеная в сметане	48/30	10,32	5,62	6,98	118,0	23,95	82 ²	7.19
	Макароны отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	195 ²	4.1a
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		19,72	13,958	72,95	484,35	35,6		
Уплот. полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20 ²	1.6
	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	8,47	5,48	5,27	129,3	1,98	07004 ²	8.5a
	Картофель отварной	120	2,83	3,42	18,39	138,7	13,0	55 ⁷	3.7a
	Чай с <i>сахаром</i>	150	0,04	0,01	8,98	30,0	0,02	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Груша	160	0,58	0,43	15,0	67,0	7,27	368 ²	11.1
	<i>Итого:</i>		14,49	11,98	66,33	471,96	35,25		
Итого за VII день:			48,35	42,088	187,83	1361,11	72,94		

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
---------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157,0	0,15	215 ²	5.2
	Какао молочное	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		10,57	18,37	27,555	347,0	0,98		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20 ²	1.6
	Суп картофельный с клецками	150	3,12	4,26	11,45	89,44	3,21	37 ¹	2.3
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,0	1,5	179 ¹	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7,0	25,6	212,0	5,95	191 ¹	4.4
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,29	23,435	81,05	608,75	23,94		
Уплот. полдник	Винегрет	180	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	45 ²	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	40	3,98	4,88	0,68	87,0	0,75	24 ¹	1.15
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	206 ²	3.1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,0	0,02	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		10,95	20,04	56,19	470,0	33,57		
<i>+ Баклаж</i>									
Итого за VIII день:			39,76	61,915	183,025	1497,07	65,29		

1459,12

0 IX день: Четверг	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
--------------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	91 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		9,65	11,9	47,075	344,75	2,44		
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35 ²	1.3
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61,0	7,2	77 ²	2.16
	Запеканка капустная с курицей	200	16,8	16,55	23,95	306,0	9,47	78 ²	7.21
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		20,64	20,71	69,0	533,78	20,39		
Уплот. полдник	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Вареники ленивые	130	14,25	12,58	19,12	251,6	1,49	230 ²	6.9
	Соус сметанный сладкий	20	0,3	3,37	1,08	30,0	0,04	226 ²	12.2a
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ¹	11.6
	Печенье	20	1,7	2,2	13,0	88,0	-		9.1
	<i>Итого:</i>		19,39	20,518	49,15	467,52	4,64		
Итого IX за день:			50,08	53,528	175,025	1390,05	37,47		

Х день: Пятница		Неделя : вторая		Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	168 ²	4.11
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	372 ²	11.7
	Бутерброд с сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ²	10.3
	<i>Итого:</i>		8,47	11,36	42,59	326,05	2,35		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел. горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53 ¹	1.1
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81,0	6,72	39 ¹	2.1
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	-	161 ⁵	7.1
	Рагу овощное	150	9,1	10,9	15,8	198,0	7,42	224 ⁷	3.6а
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		25,09	24,195	74,57	619,95	17,42		
Уплот. полдник	Салат из кукурузы с репчатым луком	40	3,22	4,77	18,81	130,7	0,66	11 ⁷	1.14
	Омлет с морковью	85	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96	115 ²	5.6
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13,49	18,92	47,99	417,55	2,81		
Итого за Х день:			48,0	54,545	183,38	1434,87	29,38		

ХІ день: Понедельник	Неделя : третья	3-7 лет	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Михайловский детский сад»</u>
-------------------------	-----------------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с изюмом	150	4,81	5,63	22,12	157,21	1,46	89 ²	4.21
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,7	1,92	14,2	85,0	0,35	252 ¹	11.13
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0		6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		8,56	11,38	51,475	357,21	1,81		
2 завтрак	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ⁷	6.4
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,63	5,09	4,23	66,0	4,98	43 ²	1.17a
	Щи со сметаной (на мясном бульоне)	150	1,04	2,93	5,09	35,0	11,07	67 ¹	2.4
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	0,56	174 ¹	7.4
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,0	-	186 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,14	19,275	78,12	536,89	16,91		
Уплот. полдник	Салат из моркови и яблок	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5	233 ⁷	1.10
	Сырники запеченные	120	19,86	12,73	24,98	292,33	-	38 ²	6.7
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ¹	11.6
	Банан	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	368 ²	11.1
	<i>Итого:</i>		24,44	15,63	60,73	480,49	13,69		
Итого за ХІ день:			53,49	51,085	196,325	1463,09	33,46		

ХII день: Вторник	Неделя : третья	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
----------------------	-----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками)	150	6,15	8,85	28,35	219,0	-	168 ²	4.19
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75,0	0,83	372 ²	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		9,96	14,42	50,16	394,3	0,89		
2 завтрак	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0	368 ²	11.1
Обед	Огурец соленый	40	0,38	0,07	1,61	8,05	10	к/к	1.25
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	150	3,29	3,07	9,79	81,0	3,48	36 ¹	2.5
	Суфле из отварного мяса	55	9,88	10,40	1,84	140,0	0,12	320 ²	7.22
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	206 ¹	3.1a
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого :</i>		18,11	18,25	62,6	497,45	29,25		
Уплот. полдник	Рагу из овощей	150	9,1	10,9	15,8	198,0	7,42	145 ²	3.6a
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	261 ¹	10.6
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ⁵	11.6
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		19,06	18,19	71,7	530,3	8,87		
Итого за ХII день			47,53	51,16	194,76	1468,05	44,01		

XIII день: Среда		Неделя : третья		Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157,0	0,15	215 ²	5.2
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	248 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	6 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0	-	1 ²	6.1
	Итого		12,45	21,41	30,825	377,1	5,45		
2 завтрак	Йогурт 3,2% натуральный	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ¹	6.4
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	40	1,19	5,08	2,27	46,0	2,4		1.13
	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,5	7,41	34 ¹	2.7
	Жаркое по-домашнему	180	6,75	4,77	13,19	204,54	7,29	153 ¹	7.13
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		11,21	14,14	57,99	468,14	17,74		
Уплот. полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	35,0	12,98	20 ²	1.6
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84,0	2,12	256 ⁶	8.9
	Соус томатный	35	0,48	1,37	2,16	21,7	-	228 ²	12.1
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140,0	-	315 ²	4.2
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,0	0,02	248 ¹	11.4
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	368 ¹	11.1
	Итого:		15,27	10,79	81,96	477,7	25,12		
Итого за XIII день:			43,28	51,14	176,775	1411,44	49,36		

XIV день: Четверг		Неделя : третья		Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»					
0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	150	5,06	5,79	21,87	152,4	1,54	171 ²	4.20
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7
	Бутерброд с сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	Итого:		8,87	11,36	43,68	327,7	2,43		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ²	11.2
Обед:	Салат из свеклы с луком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33 ⁴	1.2
	Суп лапша с курицей	150	6,37	5,4	8,03	107,0	-	86 ²	2.17
	Рагу овощное	150	2,40	11,33	13,59	166,0	3,71	621 ⁶	7.17
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		11,87	19,575	62,78	476,91	7,81		
Уплот. полдник	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Пудинг из творога с яблоками	120	16,33	12,81	17,55	251,0	1,59	240 ²	6.10
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354 ²	8.2
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ²	11.6
	Печенье	25	3,0	3,9	29,8	166,0	-	б/н	9.1
	Итого:		22,89	20,298	65,06	537,12	4,711		
Итого за XIV день:			44,58	51,303	189,75	1413,05	21,751		
0									

XV день: Пятница	Неделя : третья	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
---------------------	-----------------	---

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	144,2	-	173 ⁵	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395 ²	11.11
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		6,73	11,96	49,9	355,0	0,98		
2 завтрак	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ¹	6.4
Обед	Икра свекольная	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	54 ⁷	1.27
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	6,09	4,04	8,74	87,0	6,03	73 ¹	2.10
	Биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134 ²	8.1a
	Овощи в молочном соусе	180	3,72	6,35	15,95	169,75	8,7	84 ⁷	3.10
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		19,53	17,12	87,89	549,66	19,54		
Уплот. полдник	Салат из кукурузы с репчатым луком	40	3,22	4,77	18,81	130,7	0,66	11 ⁷	1.14
	Картофель запеченный в сметан. соусе	150	3,49	4,77	12,76	157,4	4,68	51 ⁷	3.76
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		9,72	10,83	57,49	435,1	6,17		
Итого за XV день:			40,33	44,71	201,28	1428,26	27,74		

0

XVI день: Понедельник		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»						
0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	150/5	6,03	6,91	23,03	185,0	0,33	208 ⁷	4.17
	Кофейный напиток с молоком сгущен	150	1,7	1,92	14,2	85,0	0,35	252 ¹	11.13
	Бутерброд с сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ²	10.3
	Итого:		10,54	13,32	48,21	370,3	0,74		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42,75	1,59	9 ¹	1.56
	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	10,18	45 ⁷	2.19
	Голубцы ленивые со сметаной	150	10,61	6,81	15,09	164,0	15,03	151 ¹	7.12
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		17,68	12,745	64,72	440,92	27,1		
Уплот. полдник	Салат из яблок и изюма	40	0,55	0,5	3,5	38,0	13,9	26 ³	1.23
	Запеканка творожно-морковная	120	13,6	11,9	18,2	240,0	1,49	240 ²	6.11
	Соус сметанный сладкий	20	0,3	3,37	1,08	30,0	0,04	226 ²	12.2a
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7
	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	274 ²	10.17
	Итого:		19,06	23,73	57,55	512,58	16,45		
Итого за XVI день:			48,23	49,865	188,71	1395,12	51,09		

0

XVII день: Вторник	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
-----------------------	--------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149,0	-	93 ¹	4.8
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ²	11.6
	Бутерброд с сыром	20/4/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	Итого:		9,2	12,18	41,97	326,3	1,04		
2 завтрак	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ²	6.4
Обед	Салат из отварной свеклы с зел. горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53 ²	1.1
	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	43 ¹	2.13
	Суфле из печени	70	15,5	7,0	5,3	161,6	10,4	321 ²	7.18
	Овощное пюре	130	2,47	4,0	15,6	107,9	13,63	322 ²	3.2
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		25,04	19,4	67,83	557,2	27,89		
Уплот. полдник	Салат из свеклы с морковью <i>зеленый горошек с сухарик</i>	40	0,39	4,0	3,23	50,81	3,0	42 ²	1.24 <i>1.13.</i>
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	10,1	9,1	27,4	225,0	-	151 ¹	8.11
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,0	0,02	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Апельсин	100	0,40	0,30	10,3	64,0	5,0	368 ¹	11.1
Итого:			12,94	13,62	65,0	441,81	8,02		
Итого за XVII день:			51,53	50,0	180,8	1413,81	38,0		

XV день: Пятница	Неделя : третья	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
---------------------	-----------------	---

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	144,2	-	173 ⁵	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395 ²	11.11
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		6,73	11,96	49,9	355,0	0,98		
2 завтрак	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ¹	6.4
Обед	Икра свекольная	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	54 ⁷	1.27
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	6,09	4,04	8,74	87,0	6,03	73 ¹	2.10
	Биточки рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134 ²	8.1a
	Овощи в молочном соусе	180	3,72	6,35	15,95	169,75	8,7	84 ⁷	3.10
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		19,53	17,12	87,89	549,66	19,54		
Уплот. полдник	Салат из кукурузы с репчатым луком	40	3,22	4,77	18,81	130,7	0,66	11 ⁷	1.14
	Картофель запеченный в сметан. соусе	150	3,49	4,77	12,76	157,4	4,68	51 ⁷	3.76
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		9,72	10,83	57,49	435,1	6,17		
Итого за XV день:			40,33	44,71	201,28	1428,26	27,74		

0

XVI день: Понедельник		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»						
0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	150/5	6,03	6,91	23,03	185,0	0,33	208 ⁷	4.17
	Кофейный напиток с молоком сгущен	150	1,7	1,92	14,2	85,0	0,35	252 ¹	11.13
	Бутерброд с сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ²	10.3
	Итого:		10,54	13,32	48,21	370,3	0,74		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42,75	1,59	9 ¹	1.56
	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	10,18	45 ⁷	2.19
	Голубцы ленивые со сметаной	150	10,61	6,81	15,09	164,0	15,03	151 ¹	7.12
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		17,68	12,745	64,72	440,92	27,1		
Уплот. полдник	Салат из яблок и изюма	40	0,55	0,5	3,5	38,0	13,9	26 ³	1.23
	Запеканка творожно-морковная	120	13,6	11,9	18,2	240,0	1,49	240 ²	6.11
	Соус сметанный сладкий	20	0,3	3,37	1,08	30,0	0,04	226 ²	12.2a
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7
	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	274 ²	10.17
	Итого:		19,06	23,73	57,55	512,58	16,45		
Итого за XVI день:			48,23	49,865	188,71	1395,12	51,09		

0

XVII день: Вторник	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
-----------------------	--------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149,0	-	93 ¹	4.8
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ²	11.6
	Бутерброд с сыром	20/4/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	Итого:		9,2	12,18	41,97	326,3	1,04		
2 завтрак	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ²	6.4
Обед	Салат из отварной свеклы с зел. горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53 ²	1.1
	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	43 ¹	2.13
	Суфле из печени	70	15,5	7,0	5,3	161,6	10,4	321 ²	7.18
	Овощное пюре	130	2,47	4,0	15,6	107,9	13,63	322 ²	3.2
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		25,04	19,4	67,83	557,2	27,89		
Уплот. полдник	Салат из свеклы с морковью <i>зеленый горошек с сухарик</i>	40	0,39	4,0	3,23	50,81	3,0	42 ²	1.24 <i>1.13.</i>
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	10,1	9,1	27,4	225,0	-	151 ¹	8.11
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,0	0,02	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Апельсин	100	0,40	0,30	10,3	64,0	5,0	368 ¹	11.1
Итого:			12,94	13,62	65,0	441,81	8,02		
Итого за XVII день:			51,53	50,0	180,8	1413,81	38,0		

XVIII день: Среда		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»							
0										
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157,0	0,15	215 ²	5.2	
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0	-	6 ²	6.1	
	Итого:		10,57	18,37	27,555	347,0	0,98			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,63	5,09	4,23	66,0	4,98	43 ³	1.17а	
	Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,37	6,27	45,9	10,75	39 ²	2.21а	
	Суфле из отварной курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	0,42	110 ¹	7.8а	
	Рис с овощами	100	2,57	4,6	17,06	141,3	3,96	315 ²	4.4	
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372 ²	11.12	
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1	
	Итого:		20,44	21,32	65,11	549,96	21,4			
Уплот. полдник	Сельдь малосолёная	45	3,98	4,88	0,68	87,0	0,75	24 ¹	1.15	
	Картофель отварной, запеченный с маслом	120	2,83	3,42	18,39	138,7	13,0	55 ³	3.7а	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ²	11.6	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Апельсин	100	0,56	0,14	15,0	66,0	40,0	368	11.1	
	Итого:		12,03	10,98	60,47	440,7	54,94			
Итого за XVIII день:			43,99	50,74	171,365	1408,98	84,12			

XIX день: Четверг	Неделя : четвертая	Наименование учреждения: МДОУ «Михайловский детский сад»
----------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	98 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.12
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		9,22	8,89	50,82	344,75	2,44		
2 завтрак	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ¹	6.4
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35 ²	1.3
	Бульон с яйцом , гречками	150	4,15	1,75	7,76	61,3	0,28	35 ⁶	2.20
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,0	1,5	179 ²	7.8
	Овощное рагу	150	9,1	10,9	15,8	198,0	7,42	224 ¹	3.6a
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		23,11	24,45	61,21	532,08	12,92		
Уплот. полдник	Салат из моркови и яблок	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5	38 ²	1.10
	Вареники ленивые	120	17,7	10,8	17,1	238,0	0,18	355 ²	6.14
	Сметанный соус	20	0,3	3,37	1,08	30,0	0,04	226 ²	12.2a
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ²	11.6
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64,0	26,60	368	11.1
	<i>Итого:</i>		21,64	16,71	48,13	425,16	30,51		
Итого XIX за день:			58,32	54,85	166,16	1390,49	46,92		

XVII день: Вторник		Неделя : четвертая		Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»					
0									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149,0	-	93 ¹	4.8
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ²	11.6
	Бутерброд с сыром	20/4/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	Итого:		9,2	12,18	41,97	326,3	1,04		
2 завтрак	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ²	6.4
Обед	Салат из отварной свеклы с зел. горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53 ²	1.1
	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	43 ¹	2.13
	Суфле из печени	70	15,5	7,0	5,3	161,6	10,4	321 ²	7.18
	Овощное пюре	130	2,47	4,0	15,6	107,9	13,63	322 ²	3.2
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	Итого:		25,04	19,4	67,83	557,2	27,89		
Уплот. полдник	Салат из свеклы с морковью <i>зеленый горошек с луком</i>	40	0,39	4,0	3,23	50,81	3,0	42 ²	1.24 <i>1.13.</i>
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	10,1	9,1	27,4	225,0	-	151 ¹	8.11
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30,0	0,02	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Апельсин	100	0,40	0,30	10,3	64,0	5,0	368 ¹	11.1
Итого:			12,94	13,62	65,0	441,81	8,02		
Итого за XVII день:				51,53	50,0	180,8	1413,81	38,0	

0

XVIII день: Среда		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»							
0										
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157,0	0,15	215 ²	5.2	
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0	-	6 ²	6.1	
	Итого:		10,57	18,37	27,555	347,0	0,98			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,63	5,09	4,23	66,0	4,98	43 ³	1.17a	
	Суп овощной на курином бульоне	150	2,58	0,37	6,27	45,9	10,75	39 ²	2.21a	
	Суфле из отварной курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	0,42	110 ¹	7.8a	
	Рис с овощами	100	2,57	4,6	17,06	141,3	3,96	315 ²	4.4	
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372 ²	11.12	
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1	
	Итого:		20,44	21,32	65,11	549,96	21,4			
Уплот. полдник	Сельдь малосоленая	45	3,98	4,88	0,68	87,0	0,75	24 ¹	1.15	
	Картофель отварной, запеченный с маслом	120	2,83	3,42	18,39	138,7	13,0	55 ³	3.7a	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ²	11.6	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Апельсин	100	0,56	0,14	15,0	66,0	40,0	368	11.1	
	Итого:		12,03	10,98	60,47	440,7	54,94			
Итого за XVIII день:			43,99	50,74	171,365	1408,98	84,12			

XIX день: Четверг	Неделя : четвертая	Наименование учреждения: МДОУ «Михайловский детский сад»
----------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	98 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.12
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		9,22	8,89	50,82	344,75	2,44		
2 завтрак	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	251 ¹	6.4
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35 ²	1.3
	Бульон с яйцом , гречкой	150	4,15	1,75	7,76	61,3	0,28	35 ⁶	2.20
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,0	1,5	179 ²	7.8
	Овощное рагу	150	9,1	10,9	15,8	198,0	7,42	224 ¹	3.6a
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		23,11	24,45	61,21	532,08	12,92		
Уплот. полдник	Салат из моркови и яблок	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5	38 ²	1.10
	Вареники ленивые	120	17,7	10,8	17,1	238,0	0,18	355 ²	6.14
	Сметанный соус	20	0,3	3,37	1,08	30,0	0,04	226 ²	12.2a
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ²	11.6
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64,0	26,60	368	11.1
	<i>Итого:</i>		21,64	16,71	48,13	425,16	30,51		
Итого XIX за день:			58,32	54,85	166,16	1390,49	46,92		

XX день: Пятница		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»							
0										
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	142,0	-	173 ⁵	4.6	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	261 ²	11.6	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	2 ²	10.3	
	Итого:		7,78	10,78	46,37	319,3	1,25			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	150	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2	
Обед	Салат из отварной моркови с зел. горошком	40	0,75	3,8	2,72	42,75	2,14	11 ²	1.5a	
	Суп «Полевой»	150	7,71	7,32	15,3	166,6	2,67	79 ²	2.10	
	Ёжики рыбные в томатном соусе	60/20	10,2	6,2	10,4	138,2	-	23 ²	8.8	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ⁷	11.8	
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	-	1 ²	10.1	
	Итого:		20,99	17,735	66,24	513,9	5,11			
Уплот. полдник	Запеканка овощная	150	5,2	9,5	21,4	176,0	-	82 ⁷	3.8	
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354 ²	12.2	
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	248 ¹	11.7	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1	
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-	461	10.15	
	Итого:		13,53	18,1	83,22	555,9	0,841			
Итого за XX день:			43,25	46,685	214,06	1460,42	14,001			

**АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ
В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 20 ДНЕЙ**

Питание детей 3 – 7 лет (12-часовой режим пребывания)

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	49,91	51,23	185,09	1418,68
2	41,67	53,88	187,76	1445,38
3	38,57	55,945	165,945	1389,0
4	42,93	49,8	198,11	1431,3
5	38,51	45,27	205,025	1414,31
6	60,42	54,665	174,165	1481,28
7	48,35	42,088	187,83	1361,11
8	39,76	61,915	183,025	1497,07
9	50,08	53,528	175,025	1390,05
10	48,0	54,545	183,38	1434,87
11	53,49	51,085	196,325	1463,09
12	47,53	51,16	194,76	1468,05
13	43,28	51,14	176,775	1411,44
14	44,58	51,303	189,75	1413,05
15	40,33	44,71	201,28	1428,26
16	49,865	188,71	1395,12	51,09
17	51,53	50,0	180,8	1413,81
18	43,99	50,74	171,365	1408,98
19	58,32	54,85	166,16	1390,49
20	43,25	46,685	214,06	1460,42
Итого:	932,73	1024,404	3725,34	28515,76
Среднее значение за период (20 дней)	46,63	51,22	186,267	1425,788
Норма (среднее значение)	42	47	203	1400
Выполнение в % соотношении	111	108	91,7	101,8
Отклонения от нормы	+11	+8	-8,3	+1,8

* Согласно приложению №10 к СанПин 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения +/- 10%