

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Михайловский детский сад»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Михайловский детский сад»

Е.В. Козлова

Приказ от 21.09.2019 г. № 5



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МДОУ «Михайловский детский сад»
для питания детей с 3 до 7 лет
с 12-ти часовым пребыванием

с. Михайловское.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник		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	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215,0	4,17	208 ⁷	4.17	
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	46,8	4,2	к/к	1.26а	
	Хлеб пшеничный	40	3,35	0,35	25,15	96,0	-	1 ²	10.1	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17,0	102,0	0,35	252 ⁷	11.13	
	<i>Итого:</i>		14,6	16,22	74,17	459,8	8,72			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	к/к ⁷	11.2	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,4	5,7	33 ²	1.2	
	Щи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	144,9	18,45	56 ¹	2.4а	
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359,0	0,96	304 ²	7.9	
	Кисель из концентрата	200	-	-	18,0	60,0	-	233 ¹	11.10	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1	
<i>Итого:</i>		24,42	25,22	87,64	722,3	25,11				
Уплот. полдник	Сырники с морковью запеченные	150	19,0	17,5	30,75	367,5	0,88	233 ⁷	6.12	
	Соус молочный	50	2,7	1,72	4,04	30,45	0,17	354 ¹	12.5а	
	Чай с молоком	180	2,80	2,91	15,93	98,4	0,59	248 ¹	11.6	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368 ¹	11.1	
	<i>Итого:</i>		24,9	22,53	60,52	540,35	11,64			
Итого за I день:			64,87	64,04	240,56	1793,77	52,27			

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	200/5	6,76	10,42	25,86	225,0	0,9	68 ¹	4.7a
	Чай с молоком	180	2,80	2,91	15,93	98,4	0,59	134 ¹	11.5a
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	3 ⁵	10.3a
	<i>Итого:</i>		14,62	20,33	56,41	468,4	1,68		
2 завтрак	Груша	100	0,72	0,54	19,62	46,0	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67,0	3,2	10 ¹	1.13
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	4,9	8,27	16,4	176,0	8,77	38 ¹	2.6б
	Суфле куриное с молочным соусом	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	183 ²	7.7a
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	123,0	25,67	200 ¹	3.4
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого :</i>		20,23	30,69	79,67	815,9	39,45		
Уплот. полдник	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,72	4,2	5,78	51,8	18,12	21 ³	1.16
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114,0	0,42	134 ²	8.1a
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15	206 ¹	3.1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	261 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,13	15,0	92,66	513,8	37,86		
Итого за II день			51,7	66,56	248,36	1844,1	85,47		

III день: среда		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	105	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18	215 ²	5.2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	253 ¹	11.11	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	2,12	96,0	-	1 ²	10.1	
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	6 ²	6.1	
	<i>Итого</i>			14,87	26,51	18,44	448,8	1,35		
2 завтрак	Йогурт	180	7,5	4,8	7,56	99,0	1,05	251 ⁷	6.4	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,0	4,48	53 ²	1.1	
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,6	18,4	б/н	2.14	
	Гуляш из отварного мяса	80	6,0	7,6	2,47	164,8	-	252 ¹	7.2	
	Греча отварная	130	7,45	5,27	33,48	210,6	-	168 ¹	4.3	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376 ²	11.8	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1	
	<i>Итого:</i>			19,83	25,68	104,47	795,0	23,28		
Уплот. полдник	Рагу из овощей	180	2,9	15,62	16,43	217,8	9,95	137 ²	3.6	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	261 ¹	11.6	
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64,0	26,60	368 ¹	11.1	
	<i>Итого:</i>			8,81	18,38	66,06	466,8	37,75		
Итого за III день:			51,01	75,37	193,53	1809,6	63,43			

0

IV день: Четверг	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 манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	88 ²	4.10
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248 ¹	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	10,3	3 ⁷	10.3
	<i>Итого:</i>		13,86	16,04	55,86	444,25	13,42		
2 завтрак	Яблоко печеное	75	0,3	0,3	25,4	107,0	3,0	385 ⁷	11.17
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,4	19,47	22 ⁴	1.20
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	27 ¹	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	291 ²	7.16
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,0	0,06	354 ²	12.2a
	Компот из груш	180	0,16	0,12	24,08	98,0	0,86	376 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,89	23,73	90,8	636,9	34,47		
Уплот. полдник	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 ³	1.19
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54	117 ²	6.8
	Соус молочный	30	1,24	1,03	2,42	35,1	0,1	354 ²	12.4
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	261 ¹	11.6
	Булочка с изюмом «Австрийская»	50	4,08	5,08	28,45	175,0	0,05		10.15
	<i>Итого:</i>		24,37	25,02	75,37	626,8	17,99		
Итого за IV день:			56,42	65,09	247,43	1814,95	68,88		

0

V день: Пятница	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 геркулесовая молочная	200	5,39	6,38	27,13	187,0	-	93 ¹	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>			10,98	14,86	61,71	442,8	1,17	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6,0	4,96	76,71	4,6	42 ²	1.24
	Суп харчо	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9,0	101 ⁵	2.2
	Котлета говяжья	70	11,92	8,8	11,64	173,0	-	161 ¹	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	3,72	6,35	15,95	169,75	8,7	84 ⁷	3.10
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			23,87	28,0	98,98	771,9	24,02	
Уплот. полдник	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61	449 ²	10.9
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	263 ¹	11.6
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0	368 ²	11.1
	<i>Итого :</i>			13,64	11,54	85,81	499,0	6,81	
Итого за V день:			49,44	54,47	264,73	1785,02	38,8		

VI день: понедельник	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	150/5	7,88	8,83	35,88	259,0	0,19	207 ⁷	4.16
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	392 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	10	0,08	7,24	0,13	86,0	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		13,31	18,69	70,44	530,0	1,39		
2 завтрак	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	251 ⁷	6.4
Обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67,0	3,2	10 ²	1.13
	Суп уха со сметаной	250	15,93	0,75	11,53	131,8	7,38	41 ¹	2.8
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 ¹	7.4
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 ¹	3.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		33,02	21,32	82,57	687,1	11,83		
Уплот. полдник	Салат с морковью и изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 ³	1.19
	Пудинг творожный с изюмом	150	22,71	16,14	36,5	382,0	0,28	128 ¹	6.6
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248 ¹	11.7
	<i>Итого:</i>		24,51	20,94	54,32	523,8	16,55		
Итого за VI день:			76,06	65,45	214,53	1830,9	31,03		

0

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	200	6,21	5,28	27,9	184,0	-	168 ²	4.13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		15,51	14,96	60,03	437,25	1,27		
2 завтрак	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	368 ²	6.4
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 ²	1.5
	Суп молочный с овощами	180	5,65	5,43	16,43	137,0	9,6	97 ²	2.15
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	82 ²	7.19
	Макароны отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203,0	5,95	195 ²	4.1a
	Кисель из концентрата	180	-	-	18,0	60,0	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		26,51	20,01	102,66	678,32	46,78		
Уплот. полдник	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	9,68	6,26	6,02	147,7	2,27	07004 ²	8.5a
	Картофель отварной	150	3,54	4,27	22,9	173,4	16,2	55 ⁷	3.7a
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,0	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Груша	160	0,64	0,48	16,48	73,0	8,0	368 ²	11.1
<i>Итого:</i>		17,44	14,95	82,91	585,54	45,97			
Итого за VII день:			64,68	55,68	252,28	1807,31	95,28		

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : <u>МДОУ «Михайловский детский сад»</u>
---------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18	215 ²	5.2
	Какао молочное	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,08	7,24	0,13	68,8	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>			13,24	26,85	35,11	447,8	1,35	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Суп картофельный с клецками	250	4,16	5,68	15,27	119,34	4,28	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	200	5,14	9,33	34,13	282,6	7,93	191 ¹	4.4
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			20,5	28,5	106,4	775,38	33,58	
Уплот. полдник	Винегрет	180	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	45 ²	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116,0	1,0	24 ¹	1.15
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15	206 ²	3.1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,0	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			13,58	22,7	68,54	563,6	37,48	
<i>Бананы</i>						<i>35</i>			
Итого за VIII день:			48,27	78,12	228,28	1858,1	79,21		

1839,46.

0	IX день: Четверг	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 пшеничная молочная	200	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	91 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,18	96,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>			10,85	14,55	55,93	415,55	2,63	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35 ²	1.3
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101,0	12,0	77 ²	2.16
	Запеканка капустная с мясом	230	19,32	19,05	27,54	351,9	10,89	78 ²	7.21
	Кисель из концентрата	180	-	-	18,0	60,0	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
<i>Итого:</i>			24,82	25,48	90,36	672,92	28,47		
Уплот. полдник	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 ²	1.5
	Вареники ленивые	155	17,0	15,0	22,8	300,0	2,13	230 ²	6.9
	Соус сметанный сладкий	30	0,45	5,06	1,62	45,0	0,06	226 ²	12.2a
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	261 ¹	11.6
	Печенье	35	3,0	3,9	29,8	166,8	-		9.1
<i>Итого:</i>			23,86	26,35	75,49	632,18	6,27		
Итого IX за день:			59,93	66,78	231,58	1764,65	47,37		

Х день: Пятница		Неделя : вторая		Наименование учреждения : <u>МДОУ «Михайловский детский сад»</u>					
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	200	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95	168 ²	4.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	372 ²	11.7
	Бутерброд с сыром	30/5/14	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	3 ²	10.3
	<i>Итого:</i>		12,47	16,03	55,33	436,0	3,31		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел. горошком	60	1,13	4,56	4,09	63,9	4,48	53 ¹	1.1
	Суп с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135,0	11,2	39 ¹	2.1
	Котлета мясная	70	10,41	7,9	10,46	154,0	-	161 ⁵	7.1
	Рагу овощное	180	10,89	13,05	18,9	237,6	8,91	224 ⁷	3.6a
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		32,01	31,21	97,9	805,5	24,99		
Уплот. полдник	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	196,0	1,0	11 ⁷	1.14
	Омлет с морковью	100	7,02	14,52	3,46	162,2	1,2	115 ²	5.6
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,58	24,31	61,37	519,2	3,4		
<i>Итого за X день:</i>			62,01	71,62	232,83	1832,02	38,5		

XI день: Понедельник	Неделя : третья	3-7 лет	Наименование учреждения : МДОУ «Михайловский детский сад»
-------------------------	-----------------	---------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	88 ²	4.10
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17,0	102,0	0,35	252 ¹	11.13
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		10,95	15,84	62,31	458,8	2,3		
2 завтрак	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	251 ⁷	6.4
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88,0	6,64	43 ²	1.17а
	Щи со сметаной (на мясном бульоне)	250	1,74	4,88	9,21	85,0	18,45	67 ¹	2.4
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 ¹	7.4
	Греча отварная	130	7,45	5,28	33,49	210,6	-	186 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		21,95	26,96	104,66	749,1	26,28		
Уплот. полдник	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,10	5,17	24,24	3,75	233 ⁷	1.10
	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,22	365,4	-	38 ²	6.7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,19	261 ¹	11.6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368 ²	11.1
	<i>Итого:</i>		28,53	18,75	60,5	522,64	11,19		
<i>Итого за XI день:</i>			66,65	66,05	234,67	1820,54	41,03		

0

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» (пшеничная с яблоками)	200	8,2	11,8	37,8	292,0	-	168 ²	4.19
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	372 ²	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/8/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		15,85	20,37	68,57	544,25	1,27		
2 завтрак	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46,0	5,0	368 ²	11.1
Обед	Огурец соленый	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15,0	к/к	1.25
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	250/10	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81	36 ¹	2.5
	Суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166,0	0,13	320 ²	7.22
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,95	206 ¹	3.1a
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого :</i>		21,92	24,31	84,07	654,68	40,61		
Уплот. полдник	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264,0	9,90	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	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	261 ⁵	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		22,75	21,87	85,03	632,3	11,36		
Итого за ХII день			60,92	66,85	247,97	1877,23	58,24		

XIII день: Среда	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	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18	215 ²	5.2
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	248 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	6 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	1 ²	6.1
	<i>Итого</i>			15,59	29,34	41,07	495,6	7,11	
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	60	1,57	5,08	3,9	67,0	6,6		1.13
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	34 ¹	2.7
	Жаркое по-домашнему	230	8,62	6,09	16,85	261,4	9,3	153 ¹	7.13
	Компот из груш	180	0,16	0,12	24,08	98,0	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			14,77	18,12	76,13	632,52	29,11	
Уплот. полдник	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112,0	3,02	256 ⁶	8.9
	Соус томатный	50	0,69	1,95	3,09	31,0	0,39	228 ²	12.1
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210,0	-	315 ²	4.2
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72,0	-	1 ²	10.1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,0	0,03	248 ¹	11.4
	Банан	100	1,5	0,5	21,00	95,0	10,0	368 ¹	11.1
<i>Итого:</i>			19,69	15,39	101,93	615,44	32,91		
Итого за XIII день:			54,4	67,65	225,13	1832,06	70,18		

XIV день: Четверг		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 «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212,0	1,92	171 ²	4.20	
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248 ¹	11.7	
	Бутерброд с сыром	30/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3 ⁵	10.3	
	<i>Итого:</i>		14,06	16,3	60,48	464,25	3,19			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ²	11.2	
Обед:	Салат из свеклы с луком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	3,8	33 ⁴	1.2	
	Суп лапша с курицей	250	9,04	7,34	13,94	159,6	-	86 ²	2.17	
	Рагу овощное	200	3,24	17,36	18,26	242,0	5,2	621 ⁶	7.17	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376 ²	11.8	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1	
	<i>Итого:</i>		16,07	28,87	86,4	672,94	9,4			
Уплот. полдник	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 ²	1.5	
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	333,0	2,07	240 ²	6.10	
	Соус сметанный	40	0,57	1,63	2,34	29,64	0,015	354 ²	12.2	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	261 ²	11.6	
	Печенье	35	3,0	3,9	29,8	166,8	-	б/н	9.1	
	<i>Итого:</i>		27,44	26,01	75,52	649,82	6,165			
Итого за XIV день:			58,52	71,25	240,63	1858,33	25,555			

XV день: Пятница	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 рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177,0	-	173 ⁵	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	2,41	14,36	91,0	1,17	395 ²	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		8,08	12,55	66,67	432,8	1,17		
2 завтрак	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251 ¹	6.4
Обед	Икра свекольная	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	54 ⁷	1.27
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145,0	8,2	73 ¹	2.10
	Биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114,0	0,42	134 ²	8.1a
	Овощи в молочном соусе	200	4,13	7,05	17,72	188,5	9,6	84 ⁷	3.10
	Компот из груш	180	0,16	0,12	24,08	98,0	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		19,54	22,83	117,47	703,84	24,78		
Уплот. полдник	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198,0	1,0	11 ⁷	1.14
	Картофель запеченный в сметан. соусе	200	4,66	6,36	17,02	210,0	6,24	51 ⁷	3.76
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13,42	15,18	78,65	594,0	8,41		
Итого за XV день:			46,26	56,32	269,99	1836,84	35,62		

0

XVI день: Понедельник	Неделя : четвертая	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 яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215,0	0,45	208 ⁷	4.17
	Кофейный напиток с молоком сгущен	180	2,0	2,3	17,0	102,0	0,35	252 ¹	11.13
	Бутерброд с сыром	30/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3 ²	10.3
	<i>Итого:</i>		16,56	17,8	62,17	479,25	0,9		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	57,0	2,12	9 ¹	1.56
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04	3,24	15,28	114,57	16,31	45 ⁷	2.19
	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	151 ¹	7.12
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,79	17,85	87,71	605,57	38,86		
Уплот. полдник	Салат из яблок и изюма	60	0,6	0,6	4,82	51,8	15,1	26 ³	1.23
	Запеканка творожно-морковная	150	17,0	15,0	22,8	300,0	2,13	240 ²	6.11
	Соус сметанный сладкий	30	0,45	5,06	1,62	45,0	0,06	226 ²	12.2a
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248 ¹	11.7
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274 ²	10.17
	<i>Итого:</i>		24,3	31,59	75,76	664,5	18,73		
Итого за XVI день:			66,6	67,31	243,87	1820,64	65,29		

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	200	5,39	6,38	27,13	187,0	-	93 ¹	4.8
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	261 ²	11.6
	Бутерброд с сыром	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,1	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		14,51	15,99	59,21	438,25	1,3		
2 завтрак	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251 ²	6.4
Обед	Салат из отварной свеклы с зел. горошком	60	1,13	4,56	4,09	64,0	4,48	53 ²	1.1
	Суп молочный с рисом	250	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17	43 ¹	2.13
	Суфле из печени	80	17,7	8,0	6,05	184,6	11,88	321 ²	7.18
	Овощное пюре	160	4,05	4,9	19,2	132,8	16,7	322 ²	3.2
	Кисель из концентрата	180	-	-	18,0	60,0	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		31,14	24,59	86,87	699,4	34,23		
Уплот. полдник	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6,0	4,96	76,7	3,0	42 ²	1.24
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	11,2	10,1	28,5	237,0	-	151 ¹	8.11
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43,0	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Апельсин	100	0,60	0,14	15,00	66,0	40,0	368 ¹	11.1
Итого:			15,14	16,54	80,56	518,7	43,03		
Итого за XVII день:			66,01	62,88	233,84	1762,55	79,82		

XVIII день: Среда		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	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18	215 ²	5.2	
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248 ¹	11.7	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1	
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	6 ²	6.1	
	<i>Итого:</i>		13,22	25,4	35,08	447,8	1,35			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88,0	6,64	43 ³	1.17a	
	Суп овощной на курином бульоне	250	4,3	0,62	10,45	76,5	17,92	39 ²	2.21a	
	Суфле из отварной курицы	70	14,63	12,53	3,08	165,62	0,49	110 ¹	7.8a	
	Рис с овощами	150	3,86	7,0	25,6	212,0	5,95	315 ²	4.4	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1	
	<i>Итого:</i>		26,29	27,6	89,9	741,12	32,72			
Уплот. полдник	Сельдь малосоленая	60	5,3	6,5	0,91	116,0	1,0	24 ¹	1.15	
	Картофель отварной, запеченный с маслом	150	3,54	4,27	22,9	173,4	16,2	55 ³	3.7a	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	261 ²	11.6	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1	
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64,0	26,6	368	11.1	
	<i>Итого:</i>		14,75	13,53	73,44	538,4	45,0			
<i>Итого за XVIII день:</i>			55,21	66,6	216,65	1798,64	85,87			

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	200	6,44	7,53	25,38	192,0	1,95	98 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	253 ¹	11.12
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,10	68,8	-	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		12,03	16,01	59,96	447,8	3,12		
2 завтрак	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251 ¹	6.4
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35 ²	1.3
	Бульон с яйцом , гренками	250	5,47	2,55	12,93	75,9	0,47	35 ⁶	2.20
	Курица тушеная в соусе	80	8,48	10,66	2,94	121,2	1,7	179 ²	7.8
	Овощное рагу	200	12,1	14,5	21,1	264,0	9,90	224 ¹	3.6а
	Кисель из концентрата	180	-	-	18,0	60,0	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		29,21	31,32	83,08	681,12	17,65		
Уплот. полдник	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,10	5,17	24,24	3,75	38 ²	1.10
	Вареники ленивые	150	22,1	13,5	21,4	298,0	0,23	355 ²	6.14
	Сметанный соус	30	0,45	5,06	1,62	45,0	0,06	226 ²	12.2а
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	261 ²	11.6
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	368	11.1
	<i>Итого:</i>		27,36	21,5	63,5	551,24	15,24		
Итого XIX за день:			73,82	74,59	213,74	1786,36	37,27		

XX день: Пятница	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 рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177,0	-	173 ⁵	4.6
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	261 ²	11.6
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	6,45	7,27	17,77	162,25	-	2 ²	10.3
	<i>Итого:</i>		12,21	13,68	64,17	428,25	1,2		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из отварной моркови с зел. горошком	60	1,0	5,07	3,03	57,0	2,85	11 ²	1.5а
	Суп «Полевой»	200	8,54	9,0	21,8	202,0	3,56	79 ²	2.10
	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	13,6	8,3	13,9	184,3	-	23 ²	8.8
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376 ⁷	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		26,08	22,89	87,74	658,3	6,81		
Уплот. полдник	Запеканка овощная	200	6,0	11,0	24,7	203,0	-	82 ⁷	3.8
	Соус сметанный	40	0,57	1,63	2,34	29,64	0,015	354 ²	12.2
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	1 ²	10.1
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,67	0,06	461	10.15
	<i>Итого:</i>		15,35	20,3	94,3	629,31	13,45		
Итого за XX день:			54,59	56,94	264,44	1787,18	28,26		

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	64,87	64,04	240,56	1813,87
2	51,7	66,56	248,36	1844,10
3	51,01	75,37	193,53	1809,60
4	56,42	65,09	247,43	1814,95
5	49,44	54,47	264,73	1785,02
6	76,06	65,45	214,53	1830,90
7	64,68	55,68	252,28	1807,31
8	48,27	78,12	228,28	1858,10
9	59,93	66,78	231,58	1764,65
10	62,01	71,62	232,83	1832,02
11	66,65	66,05	234,67	1820,54
12	60,92	66,85	247,97	1877,23
13	54,4	67,65	225,13	1832,06
14	58,52	71,25	240,63	1858,33
15	46,26	56,32	269,99	1836,84
16	66,6	67,31	243,87	1820,64
17	66,01	62,88	233,84	1762,55
18	55,21	66,6	216,65	1798,64
19	73,82	74,59	213,74	1786,36
20	54,59	56,59	264,44	1787,18
Итого:	1187,37	1319,27	4745,04	36320,79
<i>Среднее значение за период (20 дней)</i>	59,36	65,96	237,25	1816,03
Норма (среднее значение)	54	60	261	1800
Выполнение в % соотношении	109,92	109,93	90,90	100,89
Отклонения от нормы	+9,92	+9,93	-9,1	+0,89

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