

1. **ВЕРЖЕНО:**
 2. **ПОКАЗЫВАЮЩИЙ ЗАВЕДУЮЩИЙ**
 3. **2020**
 4. **22-01-2020**
 5. **ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ**
 6. **В.А. Тар**

(питание детей 3-7 лет)

С 01.09.2020 г.

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

I день: понедельник		Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
	Кофейный напиток с молоком стуженным	180	2,0	2,3	17	102	0,35
	Итого:		10,83	13,36	49,03	363,8	6,56
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8
	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Щи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки.	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	Итого:		24,42	25,22	87,64	662,34	25,11
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8	
	Итого:		8,22	8,4	37	256,8	1,26
Ужин	Сырники с морковью	150	19	17,5	30,75	367,5	0,88
	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17
	Итого:		20,75	19,4	48,57	508,8	5,8
Итого за I день:			65,29	66,45	240,47	1863,06	45,53

II день: вторник		Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		13,99	14,64	52,1	412	2,85
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48
Обед							
	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-
	<i>Итого :</i>		19,66	26,88	70,63	619,3	16,76
Полдник							
	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Батон нарезной	40	2,68	0,28	20,12	96	-
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54
Ужин							
	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-
Итого:			18,04	15,14	53,62	421,8	33,87
Итого за II день			60,47	62,14	222,09	1712,3	60,05

III день: среда		Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	
	Итого		15,02	27,55	34,78	435,44	1,19	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,97	
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	
	Итого:		16,83	23,36	89,35	697,92	25,47	
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
	Итого:		8,04	6,3	27,66	199,7	0,54	
Ужин	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,02	5,36	27,70	213,0	0,12	
	Рагу из овощей	200	3,24	5,39	31,45	221,3	11,06	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	
	Итого:		12,91	13,28	78,96	552,1	12,37	
Итого за III день:			53,7	70,49	2348,93	1961,16	43,17	

IV день: четверг		Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		14,94	16,04	52,71	444,25	3,34
2 завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	33,87	142,7	4,0
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		17,89	23,73	90,8	636,94	34,47
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26
Ужин:	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20
	<i>Итого:</i>		20,7	20,28	35,77	417	17,97
Итого за IV день:			61,99	65,39	238,91	1822,49	61,04

V день: Пятница		Неделя : первая		Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13		187	1,95		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36		91	1,17		
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56		91,6	-		
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-		59,84	0,056		
	Итого		12,09	18,03	60,05		429,44	3,18		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23		71,32	6,8		
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96		76,71	4,6		
	Суп харчо	250	5,01	5,34	21,46		154	9,07		
	Котлета говяжья	70	11,92	8,8	11,64		173	-		
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	5,08	4,1	14,5		122,4	21,69		
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88		97,6	1,72		
Полдник	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25		102,0	-		
	Итого:		25,27	24,9	97,69		725,71	37,08		
	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56		92	0,54		
	Батон нарезной	40	2,68	0,28	20,12		96	-		
	Итого:		8,06	4,94	26,12		183,6	0,54		
Ужин:	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2		364,0	0,61		
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35		42,2	1,20		
	Груша	180	0,72	0,54	19,62		75,6	6,48		
	Итого :		13,24	11,24	83,17		481,8	1,81		
	Итого за V день:		59,61	59,18	285,26		1891,87	49,41		

VI день: понедельник		Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		10,78	9,29	66,42	393,6	0,22
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Суп уха со сметаной	250	8,6	8,4	14,3	167	9,11
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		24,97	27,54	74,83	647,96	16,06
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26
Ужин	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306	0,23
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2
	<i>Итого:</i>		22,44	17,7	47,02	447,8	16,58
Итого за VI день:			67,15	59,47	232,21	1746,96	37,72

VII день: вторник		Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19
	<i>Итого:</i>		14,12	14,96	56,88	437,25	1,36
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
	Суп молочный с овощами	250	5,65	5,43	16,43	137	9,6
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		24,1	16,01	88,84	587,32	38,35
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-
	<i>Итого:</i>		6,22	13,3	26,36	246,2	0,54
Ужин :	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26
	Картофель отварной	155	2,65	4,17	24,08	146	21,98
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		17,5	12,09	62,27	415,04	41,74
Итого за VII день:			62,66	56,9	253,97	1761,38	88,47

VIII день: Среда		Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67		59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		15,02	17,55	35,82	435,44	1,4
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Суп картофельный с клецками	250	4,6	5,68	15,27	119,34	4,28
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		19,66	26,17	86,07	641,1	31,6
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-
	<i>Итого:</i>		8,04	7,56	27,3	213,9	1,26
Ужин	Винегрет	200	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4
	Сельдь малосоленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		8,06	20,37	47,58	474,2	22,59
Итого за VIII день:			51,73	71,72	215	1835,96	63,65

IX день: Четверг		Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	193	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		10,53	15,94	56,94	434,44	2,83
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	12
	Запеканка капустная с мясом	200	16,8	16,55	23,95	306	9,47
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		22,3	22,98	86,77	627	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
			8,06	4,94	25,76	181,6	1,26
Ужин	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28
	Соус сметанный сладкий	50	0,70	2,04	2,93	37,0	0
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19
	<i>Итого:</i>		25,08	20,45	43,8	413,73	
Итого IX за день:			70	67,97	230,91	1794,02	46,31

Х день: Пятница	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79						
		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
Прием пищи				Б	Ж	У		
Завтрак		Каша «Дружба» вязкая	200	6,2	7,73	27,71	201	1,95
		Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83
		Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
		Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
		Итого:		9,15	14,86	58,25	395,44	4
2 завтрак		Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8
Обед		Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48
		Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2
		Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23
		Картофель отварной	155	1,94	3,62	22,86	143,7	14,25
		Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
		Итого:		24,57	20,52	142,72	684,5	33,88
Полдник		Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	4,2	4,8	5,4	84	1,05
		Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06
		Итого:		8,02	7,35	43,2	274	1,32
Ужин		Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1
		Омлет с морковью	105	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96
		Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
		Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
		Итого:		15,98	21,62	61,16	504,45	3,15
Итого за X день:				58,67	64,42	323,56	1929,71	49,06

XI день: Понедельник		Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с изюмом	200	6,41	7,5	29,5	209,61	-
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,35
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	Итого:		11,3	16,91	65,06	463,05	0,4
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8
	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Щи «Уральские» со сметаной	250	1,79	4,99	12,48	101,5	18,45
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
	Греча отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	-
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	Итого:		17,56	22,92	76,79	634,99	31,34
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Гренка из пшеничного хлеба	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Итого:		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75
	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,22	365,41	0,7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого:		28,11	18,34	47,7	466,65	5,64
Итого за XI день:			65,98	63,18	233,54	1817,61	45,44

ХП день: Вторник		Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшениная с яблоками)	200	8,2	11,8	37,8	292	-		
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83		
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	24,62	162,25	0,19		
	Итого:		15,91	21,4	73,73	531,25	1,38		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48		
Обед	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,41	12	15		
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81		
	Суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13		
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5		
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72		
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-		
	Итого :		21,31	22,9	82,34	623	37,16		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-		
	Итого:		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин	Рагу из овощей	200	2,4	17,36	18,26	242	11,06		
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26		
	Какао с молоком без сахара	180	1,2	1,3	3,4	47	0,99		
	Итого:		8,9	23,41	51,16	472,3	12,31		
Итого за XII день			54,9	73,19	252,97	1885,75	57,87		

XIII день: Среда		Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>		13,36	16,44	34,42	434,44	1,4
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35
	Жаркое по-домашнему	200	7,3	5,3	14,66	227,3	8,1
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		13,29	17,21	67,86	560,42	27,05
Полдник	Йогурт 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-
	<i>Итого:</i>		7,32	7,2	28,86	258,8	0,54
Ужин	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112	3,02
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	-
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03
	<i>Итого:</i>		17,32	15,96	66,86	495,44	22,91
Итого за XIII день:			52,24	56,88	220,86	1820,42	58,7

XIV день: четверг		Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19
	<i>Итого:</i>		14,32	17,41	58,69	448	3,28
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47
	Суп лапша с курицей	250	9,04	7,34	13,94	159,6	-
	Рагу овощное	200	3,24	7,36	18,26	242	5,2
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		16,06	18,86	74,82	605,36	25,07
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26
Ужин:	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	18,09	22,11	333	2,07
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37	-
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		24,55	22,51	53,31	478,38	6,14
Итого за XIV день:			63,71	64,44	230,22	1797,94	47,75

XV день: Пятница		Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого</i>		12,1	13,84	74,35	433,44	1,25
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8
	Икра свекольная	60	1,22	4,49	5,32	64,64	8,34
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2
	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24
	Овощи в молочном соусе	240	6,77	5,47	19,34	163,2	28,91
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		24,84	21	97,71	669,84	41,91
Полдник	Кисломолочный продукт «Бифидок»	180	5,04	5,76	6,48	100,8	1,26
	Лепешка сметанная	80	6,2	8,13	40,26	261,3	-
	<i>Итого :</i>		11,26	13,89	46,74	362,1	1,26
	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1
	Картофель запеченный в сметан. соусе	200	4,82	8,14	26,02	196	5,78
Ужин:	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		9,7	21,42	57,74	425,62	4,83
Итого за XV день:			58,85	7,22	294,77	1962,32	56,05

XVI день: Понедельник		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4		215	0,45
	Кофейный напиток с молоком сгущен	180	2	2,3	17		102	0,35
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62		108	-
	<i>Итого:</i>		12,41	14,89	59		425	0,8
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23		71,32	6,8
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09		64	4,48
	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,04	3,24	15,28		114,57	16,31
	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26		219	20,03
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76		113	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25		102,0	-
	<i>Итого:</i>		25,23	17,36	88,64		612,57	41,22
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2		90	1,26
	Пряники	40	2,6	3	28,8		152,6	-
	<i>Итого:</i>		7,82	7,5	36		242,6	1,26
Ужин	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,05	6,96		51,8	2,88
	Запеканка творожно-морковная	150	17	15	22,8		300	2,13
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93		37	-
	Какао с молоком без сахара	180	1	1,3	1,04		42,24	1,2
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56		91,6	-
	<i>Итого:</i>		22,09	18,82	52,29		522,64	6,21
Итого за XVI день:			68,5	58,64	254,16		1874,13	56,29

XVII день: Вторник		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19
	<i>Итого:</i>		14,26	18,19	56,11	423	3,31
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88
	Суп молочный с рисом	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17
	Суфле из пчени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4
	Овощное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		26,82	18,93	83,26	617,6	30,12
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54
Ужин :	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	11,2	10,1	28,5	237	1,34
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03
Итого:			11,8	16,1	45,44	356,71	5,97
Итого за XVII день:			61,66	58,7	230,55	1656,51	46,42

XVIII день: Среда		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		15,02	17,55	35,78	435,44	1,04
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8
	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	3,5	38	13,9
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	250	2,8	3,2	10,02	74,5	31,24
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		17,29	22,75	87,03	630,5	65,49
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54
Ужин	Сельдь малосоленая	60	5,3	6,5	0,91	116	1
	Салат из картофеля с зелёным горошком, яйцом «Зимний»	200	9	10,4	14	232	55,6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	<i>Итого:</i>		14,3	16,9	26,89	391	56,63
Итого за XVIII день:			55,57	62,14	194	1716,14	75,88

XIX день: Четверг		Неделя : четвертая Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	4,08	33,38	193	1,95
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056
	<i>Итого:</i>		12,18	13,6	66,3	435,44	3,18
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	1,88	3,8	2,85	53,12	3,28
	Бульон с яйцом, гречками	250	5,47	2,55	12,93	75,9	0,47
	Суфле куриное с рисом	70	11,8	11,6	3,2	164	-
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	<i>Итого:</i>		25,25	23,93	69,03	577,82	6,11
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75
	Крупеник с творогом	200	17,0	15,0	22,8	300	2,13
	Сметанный соус	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19
	<i>Итого:</i>		20,09	18,44	32,74	385,59	7,09
Итого XIX за день:			66,3	61,63	211,47	1738,05	39,21

XX день: Пятница		Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 79				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-
	Итого:		10,5	12,12	68,72	377	1,19
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
	Суп «Полевой»	250	8,54	9	21,8	202	8,2
Обед	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	13,6	8,3	13,9	184,3	-
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-
	Итого:		25,93	21,47	78,1	593,96	14,3
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-
	Итого:		10,12	10,59	41,34	300,7	1,26
Ужин	Запеканка овощная	200	6	11	24,7	203	1,3
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,019
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-
Итого за XX день:	Итого:		9,55	15,45	41,99	331,05	2,49
Итого за XX день:			57	59,63	248,38	1674,03	26,04

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	65,29	66,45	240,47	1863,06
2	57,86	59,81	222,91	1682,3
3	53,7	70,49	2348,93	1961,16
4	61,99	65,39	238,91	1822,49
5	59,61	59,18	285,26	1891,87
6	63,15	59,47	232,21	1746,96
7	62,66	56,9	253,97	1761,38
8	51,73	71,72	215	1835,96
9	70	67,97	230,91	1794,02
10	58,67	64,42	323,56	1929,71
11	63,95	62,08	235,18	1835,29
12	52,14	70,28	242,97	1831,5
13	52,24	56,88	220,86	1820,42
14	62,26	63,41	231,91	1810,94
15	58,85	7,22	294,77	1962,32
16	68,5	58,64	254,16	1874,13
17	61,66	58,7	230,55	1756,51
18	55,57	62,14	194	1716,14
19	64,9	61,4	230,82	1738,05
20	57	59,63	248,38	1674,03
Итого:	1165,45	1209,81	5182,3	35722,6
Среднее значение за период (20 дней)	58,2	60,49	259,1	1786,13
Норма (среднее значение)	54	60	261	1800
Выполнение в % соотношении	107	100,1	99,3	99,2
Отклонения от нормы	+ 7%	+0,1%	- 0,7%	-0,8%

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