



УТВЕРЖДАЮ

Н.А.Петрова

" 18 октября 2018.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша пшеничная жидкая с сахаром	200/10	2,7	2,4	18,1	105,1	0,5	189	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>7,2</b>	<b>9,3</b>	<b>43,2</b>	<b>286,7</b>	<b>1,0</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3		
Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	85/120	2012
Рыба запеченная в омлете	70	11,4	4,2	2,0	92,9	0,2	249	2012
Картофельное пюре с морковью	120	2,3	2,5	15,7	95,5	7,4	125	2008
Компот из изюма ****	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>706</b>	<b>23,3</b>	<b>12,3</b>	<b>86,9</b>	<b>554,9</b>	<b>14,7</b>		
<b>Полдник</b>								
Фрикадельки из птицы	50	9,1	7,6	5,1	124,8	0,5	308	2012
Соус молочный	20	0,4	1,24	1,32	18	0	366	2008
Макаронные изделия отварные	160	5,8	4,8	37,1	214,7	0	209	2008
Чай с сахаром	150	0,2	0	5,3	21,8	0	266	2014
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка "Творожная"	70	5,8	3,7	25,2	156,7	0	479	2008
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>17,84</b>	<b>90,32</b>	<b>614,4</b>	<b>8,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,9</b>	<b>42,54</b>	<b>226,02</b>	<b>1526,6</b>	<b>25,1</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с сыром	35	4,9	4,9	10	103,8	0	3	2014
Каша рисовая жидкая	200	4,9	6,5	30,0	198,1	0,5	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,3</b>	<b>12,5</b>	<b>48,2</b>	<b>350,8</b>	<b>0,7</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1		
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/5/1	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	100	2008
Печень по-строгановски	50/50	12,9	7,5	0,4	136,7	10,2	256	2008
Пюре из овощей	150	3,6	4,9	18,8	135,2	12,9	330	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>761</b>	<b>25,6</b>	<b>16,0</b>	<b>98,2</b>	<b>659,3</b>	<b>54,9</b>		
<b>Полдник</b>								
Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,3	61,5	7,5	51	2008
Шницель рыбный натуральный	60	9,6	6,3	5,5	116,3	2,1	242	2008
Пюре картофельное	100	2,0	3,3	14,2	95,8	6,9	335	2008
Напиток из плодов шиповника	180	0,64	0,28	22,0	92,7	180	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка молочная	70	6,6	2,2	45,2	226,2	0,2	477	2008
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>21,14</b>	<b>17,53</b>	<b>106,9</b>	<b>670,9</b>	<b>200,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,54</b>	<b>49,13</b>	<b>259,0</b>	<b>1751,6</b>	<b>257,2</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	1,7	10	2012
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Омлет натуральный	110	8,5	15,1	1,8	176,1	0,2	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	1	270	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>20,16</b>	<b>32,12</b>	<b>44,02</b>	<b>545,0</b>	<b>8,9</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	3,7	4,9	9,3	101,0	7,7	95	2008
Гуляш из отварного мяса	50/30	15,2	14,9	3,6	210,2	0,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	323	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>28,5</b>	<b>25,8</b>	<b>105,7</b>	<b>777,5</b>	<b>21,5</b>		
<b>Полдник</b>								
Голубцы ленивые	150	13,3	14,5	9,8	222,9	18,2	306	2008
Компот из свежих груш ****	180	0,12	0,12	21,1	86,2	0,72	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Пирожки печеные с картошкой	70	3,1	1,6	21,1	110,7	0	451	2008
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,02</b>	<b>16,82</b>	<b>77,3</b>	<b>537,4</b>	<b>26,92</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,12</b>	<b>77,84</b>	<b>232,6</b>	<b>1930,5</b>	<b>58,22</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша манная жидкая	200	5,7	6,5	28,8	195,6	0,5	189	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,2</b>	<b>13,4</b>	<b>53,9</b>	<b>377,2</b>	<b>1,0</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Салат картофельный	60	1,1	5,2	8,2	83,5	5,8	43	2008
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	4,0	5,2	7,4	97,4	10,4	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	70	9,4	5,3	6,0	108,4	0,2	269	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,4	4,2	11,2	92,9	9,6	349	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5	Рец.изгот.на упаковке	Рец.изгот.на упаковке
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>21,5</b>	<b>21,2</b>	<b>67,01</b>	<b>689,0</b>	<b>39,5</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога	170	30,31	15,5	27,58	278,38	0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,5	50	0	367	2008
Молоко кипяченое	200	6,11	5,31	10,1	112,78	3	434	2008
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48		
Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>39,82</b>	<b>24,71</b>	<b>73,18</b>	<b>585,36</b>	<b>51</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,02</b>	<b>62,41</b>	<b>199,7</b>	<b>1722,2</b>	92,4		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша "Дружба" с сахаром	200/10	6,2	4,1	36,5	206,9	0,8	190	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>13,3</b>	<b>11,3</b>	<b>52,2</b>	<b>364,5</b>	<b>1,0</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	4,1	4,9	13,6	120,6	5,5	91	2008
Запеканка картофельная с мясом	140	11,4	11,6	23,4	243,4	11,1	291	2012
Кисель из кураги ****	180	0,8	0	34,9	142,9	0,2	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>21,8</b>	<b>21,4</b>	<b>107,5</b>	<b>714,4</b>	<b>19,1</b>		
<b>Полдник</b>								
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,1	12,6		
Макароны, запеченные с яйцом	150	7,4	9,1	29,0	228,8	0,1	208	2012
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,12	0	21,84	89,5	1,32	439	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Ватрушка с творогом и изюмом	70	8,7	6,8	30,7	221,1	0,1	249	2014
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,42</b>	<b>16,4</b>	<b>100,14</b>	<b>629,9</b>	<b>18,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,02</b>	<b>52,2</b>	<b>265,4</b>	<b>1779,4</b>	<b>39,12</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Каша пшенная жидкая	200	7,1	7,2	34,9	232,3	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	1	270	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>14,2</b>	<b>14,9</b>	<b>74,6</b>	<b>489,0</b>	<b>7,5</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	4,6	2,1	15,1	96,8	3,7	99	2008
Биточек рыбный	70	9,0	6,1	10,5	132,0	0,2	239	2008
Овощи в молочном соусе	150	2,1	0,1	9,7	49,2	9,8	338	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>21,7</b>	<b>9,88</b>	<b>85,32</b>	<b>516,7</b>	<b>23,3</b>		
<b>Полдник</b>								
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5		
Котлета мясная (говядина)	40	6,3	7,1	6,0	113,5	0	272	2008
Картофельное пюре с морковью	130	2,5	4,8	17,0	121,5	8,0	125	2008
Напиток лимонный ****	180	0,12	0	18,0	74,52	2,3	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0		
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,82</b>	<b>16,5</b>	<b>97,0</b>	<b>600,42</b>	<b>20,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,2</b>	<b>44,38</b>	<b>262,52</b>	<b>1676,72</b>	<b>52,5</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	1,7	10	2012
Омлет натуральный	140	10,7	19,0	2,2	223,0	0,2	214	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>19,76</b>	<b>35,22</b>	<b>29,82</b>	<b>516,8</b>	<b>2,4</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Салат картофельный	60	1,0	9,2	7,3	115,9	6,3	43	2008
Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/5/5/1	2,9	3,6	5,9	71,2	6,8	87	2008
Фрикадельки из птицы	70	12,8	10,6	7,0	174,1	0,6	308	2012
Пюре из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	6,6	324	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>24,2</b>	<b>30,3</b>	<b>96,2</b>	<b>758,3</b>	<b>31,1</b>		
<b>Полдник</b>								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	1,5	0,1	6,8	34,6	5,9	129	2008
Компот из чернослива ****	180	0,5	0,2	33,6	139,8	0,3	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка молочная	70	6,6	2,2	45,2	226,2	0,2	477	2008
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12,6</b>	<b>5,2</b>	<b>102,0</b>	<b>509,5</b>	<b>14,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,06</b>	<b>73,82</b>	<b>233,62</b>	<b>1855,2</b>	<b>48,8</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша манная жидкая с сахаром	200/10	5,7	2,7	38,5	200,2	0,5	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>12,8</b>	<b>9,9</b>	<b>54,2</b>	<b>357,8</b>	<b>0,7</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Винегрет овощной с сельдью	40/30	5,7	6,6	2,7	93,0	4,9	52	2008
Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки	200/10/1	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	92	2008
Запеканка из печени с рисом	70	9,6	5,5	7,5	129,0	7,0	294	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,4	5,1	11,2	100,2	9,6	349	2008
Кисель из яблок ****	180	0,1	0,1	29,9	121,4	1,1	405	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,2</b>	<b>21,6</b>	<b>97,7</b>	<b>702,3</b>	<b>31,2</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога	170	30,3	19,3	27,9	413,5	0,3	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,51	50,1	0	367	2008
Молоко кипяченое	200	6,11	5,31	10,1	112,78	3	434	2008
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48		
Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>39,81</b>	<b>28,51</b>	<b>73,51</b>	<b>720,58</b>	<b>51,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,31</b>	<b>63,11</b>	<b>231,01</b>	<b>1851,28</b>	<b>84,1</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,5	8,0	26,4	204,4	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	1	270	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>15,7</b>	<b>66,1</b>	<b>461,1</b>	<b>7,5</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	4,1	5,2	11,0	111,3	7,2	76	2008
Рыба (филе) отварная	70	13,7	0,5	0,4	61,2	0,5	228	2008
Соус польский	20	0,88	12,28	0,2	114,8	0,8	378	2008
Картофель отварной	120	2,3	4,2	18,8	122,4	9,5	123	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>26,98</b>	<b>23,58</b>	<b>85,0</b>	<b>669,4</b>	<b>28,2</b>		
<b>Полдник</b>								
Голубцы ленивые	150	13,3	14,5	9,7	222,3	18,2	306	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5	Рец.изгот.на упак.	Рец. изгот. на упак.
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Пирожки печеные с капустой	70	3,5	1,5	23,5	120,7	0	451	2008
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>16,4</b>	<b>49,9</b>	<b>575,3</b>	<b>22,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,48</b>	<b>58,78</b>	<b>206,6</b>	<b>1776,4</b>	<b>72,3</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша рисовая жидкая с сахаром	200/10	4,9	2,8	39,7	203,4	0,5	189	2008
Чай с сахаром	180	0,2	0	6,2	25,6	0	266	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>6,9</b>	<b>7,5</b>	<b>58,4</b>	<b>328,8</b>	<b>0,5</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	3,9	4,2	13,4	110,6	5,5	91	2008
Котлеты рубленные из птицы	70	11,4	16,4	11,4	238,4	0,5	314	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	1,5	0,1	6,8	34,6	5,9	129	2008
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1	0	21,8	89,6	1,3	439	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>22,4</b>	<b>25,6</b>	<b>89,0</b>	<b>680,7</b>	<b>15,5</b>		
<b>Полдник</b>								
Огурец свежий	50	0,4	0	1,2	7	5		
Жаркое по-домашнему	120	12,9	12,5	11,1	208,1	5,7	258	2008
Компот из чернослива ****	180	0,6	0,2	34,4	143,2	0,3	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0		
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>17,2</b>	<b>14,3</b>	<b>95,2</b>	<b>582,1</b>	<b>19,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,0</b>	<b>50,5</b>	<b>248,2</b>	<b>1662,2</b>	<b>35,9</b>		

## **Примечание!**

\*\*\*\* п. 14.21. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" - при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится *под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)*. Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (таблица 2 приложения № 8 к СанПиН), который хранится один год.

Технологические карты (ТК) на блюда и кулинарные изделия размещены на сайте Управления социального питания, вкладка «Документы».

### **Используемые сборники рецептов блюд и кулинарных изделий:**

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга-СПб.: изд. Речь, 2008г;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012г;
- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 4-е, переработанное и дополненное, Уфа, 2014г.

## ТРЕБУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ

на 10 дней на 1-го человека

Сад 12 часов

№ п/п	Наименование продукта	Ед. изм.	Количество
1.	Апельсины свежие, в/с	кг	0,238
2.	Бананы свежие весовые 1 класс	кг	0,342
3.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	кг	0651
4.	Брюква	кг	0,026
5.	Вафли с начинкой в ассортименте	кг	0,030
6.	Виноград сушеный «Изюм» в/с	кг	0,018
7.	Горох шлифованный целый, 1 сорт	кг	0,016
8.	Горошек зеленый консервы в/с	кг	0,253
9.	Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт	кг	0,300
10.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	кг	0,045
11.	Дрожжи хлебопекарные сухие	кг	0,006
12.	Йогурт в упаковке производителя, в ассортименте 2,5 % жирности	кг	1,250
13.	Какао-порошок	кг	0,006
14.	Капуста белокочанная квашенная шинкованная	кг	0,054
15.	Капуста цветная свежая, высший сорт	кг	0,058
16.	Капуста белокочанная свежая, 1 класс	кг	0,529
17.	Картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)	кг	1,749
18.	Кислота лимонная пищевая	кг	0,001
19.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	кг	0,012
20.	Крахмал картофельный, в/с	кг	0,026
21.	Консервы. Клюква, протертая с сахаром	кг	0,036
22.	Крупа ячменная перловая №1	кг	0,008
23.	Крупа гречневая ядрица, 1 сорт	кг	0,070
24.	Крупа пшеничная "Артек"	кг	0,040
25.	Лавровый лист сухой	кг	0,001
26.	Лимоны свежие, в/с	кг	0,020
27.	Лук зелёный свежий	кг	0,036
28.	Лук репчатый свежий, 1 класс	кг	0,275
29.	Макаронные изделия, группа А, в/с	кг	0,103
30.	Манная крупа, марка М	кг	0,082
31.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с	кг	0,102
32.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с	кг	0,183
33.	Молоко питьевое 2,5% жирности,	л	2,617
34.	Морковь свежая столовая, высший сорт	кг	0,501
35.	Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт	кг	0,272
36.	Мясо цыплят-бройлеров (тушки) замороженное, I сорт	кг	0,337
37.	Мясо говядины б/к (лопатка)	кг	0,481
38.	Напиток витаминизированный промышленного производства сухой инстантный (быстрорастворимый) концентрат	кг	0,044
39.	Огурцы соленые зеленцы	кг	0,208
40.	Огурцы свежие, в/с	кг	0,172
41.	Петрушка свежая (зелень)	кг	0,013
42.	Печень говяжья замороженная	кг	0,131

43.	Печенье сахарное в ассортименте	кг	0,040
44.	Плоды шиповника сушеные	кг	0,015
45.	Пряники заварные глазированные без начинки	кг	0,060
46.	Пшено шлифованное, в/с	кг	0,049
47.	Репа свежая столовая	кг	0,062
48.	Рис шлифованный 1 сорт	кг	0,091
49.	Сахар-песок	кг	0,384
50.	Свекла свежая столовая, в/с	кг	0,403
51.	Сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт	кг	0,063
52.	Сметана 15% жирности	кг	0,099
53.	Сок абрикосовый	кг	0,360
54.	Сок персиковый	кг	0,360
55.	Сок яблочный	кг	0,180
56.	Соль пищевая йодированная помол №1, 1 сорт	кг	0,055
57.	Сосиски вареные в ассортименте, категория А или Б	кг	0,060
58.	Сухари панировочные	кг	0,041
59.	Сыр полутвердый	кг	0,061
60.	Творог 5 % жирности	кг	0,357
61.	Томатная паста	кг	0,020
62.	Томаты свежие, высший сорт	кг	0,112
63.	Треска мороженая потрошенная обезглавленная, 1 сорт	кг	0,266
64.	Тыква свежая продовольственная	кг	0,052
65.	Филе Трески мороженое, высшая категория	кг	0,103
66.	Фрукты косточковые сушёные. Абрикосы сушёные (целые плоды) без косточки, высший сорт	кг	0,015
67.	Фрукты косточковые сушёные. Слива сушёная чернослив (целые плоды) без косточки, в/с	кг	0,047
68.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	кг	0,460
69.	Хлопья овсяные «Геркулес»	кг	0,034
70.	Чай черный байховый крупнолистовой	кг	0,005
71.	Чеснок свежий, высший сорт	кг	0,002
72.	Яблоки свежие поздних сроков созревания, 1 сорт	кг	0,213
73.	Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.)	шт	6,709