УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 8»

Ю.В.Таланина\_\_\_\_\_\_\_\_

 «01»\_\_июля\_2024 г.

Приказ № 77/1 о.д.

**ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

 По Муниципальному дошкольному образовательному учреждению

**«Детский сад № 8»**

**Возрастная категория с 1.5 до 3 лет**

**(старший дошкольный возраст)**

Разработано согласно:

* Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения СП 2.3./2.4.3590-20;
* Методическим рекомендациям к организации общественного питания населения МР 2.3.6 0233-21;
* Методическим рекомендациям – г. Ярославль: Ремдер. 2010 «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области»;
* «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области» Часть 2 «Методические рекомендации/Ярославль: Ремдер – 2018»;
* «Организация и контроль качества питания детей в образовательной организации – Ярославль ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2021-230 с.
* Сборник технических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва 1996 г.
* Сборник рецептур Н.Г. Бутейкис

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 |  |
| *Каша молочная манная жидкая* *с маслом* | 160 гр. | 4.0 | 2.2 | 17.5 | 105 | № 31 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, лимоном* | 160 гр. | - | - | 8.0 | 39 | № 96 |
| **Итого за завтрак** | **350 гр.** | **6.0** | **6.5** | **38.0** | **240** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | ***Напиток из плодов шиповника*** | **100 гр.** | **0.2** | **0.1** | **14.4** | **65** |  |
| ОБЕД : | *Суп гороховый* | 150 гр. | 1.7 | 1.3 | 7.5 | 45 | № 12 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Гренки из пшеничного хлеба* | 20 гр. | 6.0 | 4.7 | 0.2 | 69 | № 20 |
|  | *Гуляш из отварной говядины* | 50/20 гр. | 14.0 | 12.1 | 3.3 | 179 | №106 |
|  | *Макаронные изделия отварные* | 110 гр. | 4.0 | 3.0 | 22 | 135 | № 75 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Напиток яблочный* | 150 гр. | 0.2 | 0.2 | 20 | 81 | № 94 |
| **Итого за обед** | **550 гр.** | **33** | **26** | **63** | **617.5** |  |
| ПОЛДНИК | *Котлеты из овощей* | 100 гр. | 3.6 | 8.4 | 14.4 | 156 | № 27 |
|  | *Какао с молоком* | 150 гр. | 4.0 | 3.3 | 18 | 119 | № 100 |
|  | *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| **Итого за полдник** | **275 гр.** | **9.5** | **12.0** | **45** | **334** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **49** | **47** | **160.4** | **1256.5** |  |

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 2 ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 2 ВТОРНИК** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Запеканка из творога* | 150 гр. | 26 | 16 | 24 | 360 | № 46 |
| *Соус сметанный* | 25 гр. | 0.3 | 2.0 | 1.0 | 24 |  |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | 150 гр. | 3.7 | 3.0 | 20 | 125 | № 98 |
| **Итого за завтрак** | **355 гр.** | **32** | **25.3** | **57.4** | **605** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного пр-ва* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Салат из белокочанной капусты* | 30 гр. | 0.6 | 1.5 | 3.3 | 30.3 | № 2 |
|  | *Суп с крупой* | 150 гр. | 1.4 | 1.4 | 9.5 | 52 | № 21 |
|  | *Фрикадельки мясные* | 20 гр. | 2.4 | 1.0 | 16 | 83 | № 20 |
|  | *Шницель рыбный натуральный* |  50 гр. | 7.0 | 4.0 | 2.9 | 72 | № 78 |
|  | *Картофельное пюре* | 110 гр. | 2.5 | 3.3 | 8.0 | 92 | № 78 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 гр. | 0.4 | - | 24 | 97.5 | № 91 |
| **Итого за обед** | **540 гр.** | **16.0** | **11.4** | **73.7** | **479.3** |  |
| ПОЛДНИК | *Котлета «Разноцветная Мозаика»* | 100 гр. | 13.3 | 23.3 | 10.5 | 162 | № 93 |
|  | *Хлеб пшеничный йодированный*  | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
|  | *Чай с сахаром* | 150 гр. | - | - | 14 | 58 | № 96 |
| **Итого за полдник** | **275 гр.** | **15.2** | **23.5** | **37** | **279** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **63.2** | **60.2** | **180** | **1408.3** |  |

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 3 СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 3 СРЕДА** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Каша молочная Дружба жидкая* | 160 гр. | 6.0 | 3.0 | 29 | 170 | № 38 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, молоком* | 160 гр. | 2.2 | 1.9 | 16 | 91 | № 97 |
| **Итого за завтрак** | **350 гр.** | **10.2** | **9.2** | **57.4** | **357** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Фрукт - Банан* | **100 гр.** | **1.5** | **0.5** | **21** | **96** |  |
| ОБЕД: | *Свекольник с яйцом* | 150 гр. | 3.3 | 8.0 | 17 | 148 | № 68 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *«Ёжики» мясные*  | 150 гр. | 21 | 20 | 20 | 364 | № 64 |
|  | *Овощи порционные (св. огурец)* | 50 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Напиток из кураги* | 150 гр. | 0.7 | - | 21 | 87 | № 130 |
| **Итого за обед** | **560 гр.** | **33** | **33.6** | **71** | **730** |  |
| ПОЛДНИК: | *Кисломолочный напиток «Снежок»* | 150 гр. | 3.6 | 3.4 | 5.7 | 73 | № 104 |
|  | *Ватрушка с творогом* | 60 гр. |  7 | 4.6 | 23 | 176 | № 108 |
| **Итого за полдник** | **210 гр.** | **11** | **8.0** | **29** | **249** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **55.7** | **51.3** | **178.4** | **1432** |  |

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИЕМ ПИЩИ | Наименованиеблюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *«Драчена» (блюдо из яиц)*  | 160 гр. | 18 | 29 | 8.7 | 369 | № 14 |
| *Овощи порционные (зеленый горошек)* | 30 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Какао с молоком* | 150 гр. | 4.0 | 3.3 | 17.5 | 118 | № 100 |
| **Итого за завтрак** | **370 гр.** | **25** | **36.6** | **41** | **597** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного пр-ва* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Рассольник «Ленинградский»* | 150 гр. | 1.7 | 1.6 | 12 | 61 | № 8 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлеты рубленые из птицы* | 60 гр. | 9.4 | 7.5 | 10.5 | 156 | №71 |
|  | *Овощи, припущенные с маслом сливочным (капуста, морковь)* | 110 гр. | 1.4 | 2.5 | 6.7 | 57.5 | № 81 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Кисель из джема* | 150 гр. | - | - | 21 | 82.5 | № 135 |
| **Итого за обед** | **530 гр.** | **20.0** | **17** | **61** | **474.3** |  |
| ПОЛДНИК | *Запеканка картофельная с мясом* | 100 гр. | 8.3 | 9.0 | 10.4 | 168 | № 66 |
|  | *Огурец соленый* | 20 гр. | 0.16 | 0.02 | 0.3 | 2.6 |  |
|  | *Чай с сахаром* | 150 гр. | - | - | 14 | 58 | № 96 |
| **Итого за полдник** | **270 гр.** | **8.5** | **9.0** | **25** | **229** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **53.5** | **62.6** | **139** | **1345** |  |

**Неделя 1**

**ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИЕМ ПИЩИ | Наименованиеблюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА** |
| ЗАВТРАК | *Сыр порционный* | 20 гр. | 4.7 | 6.0 | - | 73 | № 2 |
| *Каша молочная их хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая* | 160 гр. | 4.1 | 3.2 | 17 | 108 | № 34 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | 150 гр. | 3.7 | 3.0 | 20 | 125 | № 98 |
| **Итого за завтрак** | **355 гр.** | **14.4** | **12.4** | **49.0** | **365** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
|  | *Суп молочный с овощами*  | 150 гр. | 3.3 | 3.2 | 10 | 82.5 | № 16 |
|  | *Тефтели из птицы с соусом* | 50/20 гр. | 9.3 | 11 | 14 | 209 | № 72 |
|  | *Картофельное пюре* | 110 гр. | 2.5 | 3.3 | 8.0 | 92 | № 78 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Компот из свежих плодов* | 150 гр. | 0.4 | - | 23.6 | 97.5 | № 91 |
| **Итого за обед** | **510 гр.** | **17** | **17.7** | **67** | **533.5** |  |
| ПОЛДНИК | *Шанежка наливная* | 60 гр. | 2.6 | 5.0 | 28 | 167 | № 147 |
|  | *Молоко кипяченое* | 150 гр. | 4.0 | 3.5 | 6.7 | 77 | № 102 |
| **Итого за полдник** | **210 гр.** | **6.6** | **8.5** | **35** | **244** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **38.0** | **38.6** | **163** | **1188** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Каша Боярская жидкая (из пшена с изюмом)* | 160 гр. | 6.6 | 22.2 | 31.5 | 325 | № 49 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, лимоном* | 150 гр. | - | - | 36 | 39 | № 96 |
| **Итого за завтрак** | **400 гр.** | **8.6** | **26.5** | **80** | **460** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Напиток витаминизированный «Витоша»* | **100 гр.** | **-** | **-** | **9.5** | **40** |  |
| ОБЕД: | *Суп из овощей* | 150 гр. | 1.8 | 1.3 | 7.5 | 45 | № 12 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Бефстроганов из отварного мяса* | 60/20 гр. | 20 | 17 | 4.7 | 250 | № 106 |
|  | *Рис отварной* | 110 гр. | 2.6 | 3.2 | 21 | 143 | № 73 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Напиток из кураги* | 150 гр. | 0.8 | - | 21 | 87 | № 130 |
| **Итого за обед** | **540 гр.** | **32.3** | **26** | **64** | **633.5** |  |
| ПОЛДНИК | *Жаркое по-домашнему*  | 100 гр. | 7.5 | 10.3 | 11.5 | 170 | № 57 |
|  | *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
|  | *Какао с молоком* | 150 гр. | 4.0 | 3.3 | 17.5 | 118 | № 100 |
| **Итого за полдник** | **275 гр.** | **13.4** | **13.8** | **41.3** | **347** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **54.3** | **66.3** | **194.8** | **1480.5** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 7 ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 7 ВТОРНИК** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Пудинг из творога*  | 160 гр. | 22 | 14.4 | 34 | 373 | № 65 |
| *Сгущенное молоко* | 25 гр. | 1.4 | 1.7 | 11 | 65 |  |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | 150 гр. | 3.7 | 3.0 | 20 | 125 | № 98 |
| **Итого за завтрак** | **365гр.** | **29** | **23.4** | **77** | **659** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного пр-ва* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Суп «Снежок»* | 150 гр. | 4.4 | 6.0 | 15.0 | 92.0 | № 29 |
|  | *Птица отварная* | 20 гр. | 8.5 | 6.4 | 0.1 | 99.0 | № 19 |
|  | *Оладьи из печени с морковью* | 60 гр. | 10 | 8.1 | 6.3 | 121.2 | № 62 |
|  | *Картофельное пюре* | 110 гр. | 2.5 | 3.3 | 8.0 | 92.0 | № 78 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Компот из свежих плодов* | 150 гр. | 0.4 | - | 24.0 | 98.0 | № 91 |
| **Итого за обед** | **520 гр.** | **27.5** | **24.0** | **63.4** | **555** |  |
| ПОЛДНИК | *Запеканка рыбно-рисовая* | 100 гр. | 12.1 | 6.7 | 9 | 147 | № 70 |
|  | *Овощи порционные (св. огурец)* | 50 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
|  | *Чай с сахаром* | 150 гр. | - | - | 14 | 58 | № 96 |
| **Итого за полдник** | **300 гр.** | **13** | **6.7** | **25** | **219** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **69.5** | **54.1** | **177.5** | **1478** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 8 СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 8 СРЕДА** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Каша молочная ячневая жидкая* | 160 гр. | 5.0 | 3.0 | 20.3 | 130 | № 36 |
| *Яйцо отварное 1/2* | 25 гр. | 6.3 | 5.7 | 0.3 | 78 |  |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Какао с молоком* | 150 гр. | 4.0 | 3.3 | 17.5 | 118 | № 100 |
| **Итого за завтрак** | **365 гр.** | **17.3** | **16.0** | **50.5** | **422** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Фрукт – груша/яблоко* | **100 гр.** | **0.4** | **0.3** | **10.3** | **47** |  |
| ОБЕД: | *Борщ с капустой и картофелем* | 150 гр. | 1.7 | 1.4 | 5.4 | 48 | № 6 |
| *Мясо отварное*  | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
| *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлета «Малышок»* | 60 гр. | 7.7 | 12 | 7.8 | 171 | № 101 |
|  | *Макаронные изделия отварные* | 110 гр. | 4.0 | 3.0 | 22 | 135 | № 75 |
|  | *Соус красный основной* | 20 гр. | 0.2 | 0.7 | 1.3 | 13.0 |  |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Напиток грушевый* | 150 гр. | 0.2 | - | 20 | 81 | №128 |
| **Итого за обед** | **550 гр.** | **21** | **22.7** | **67** | **565.3** |  |
| ПОЛДНИК | *Молоко кипяченое* | 150 гр. | 4.0 | 3.5 | 6.7 | 77 | № 102 |
|  | *Лакомка из творога* | 100 гр. | 3.1 | 0.3 | 21 | 100 | № 197 |
| **Итого за полдник** | **250 гр.** | **7.1** | **3.8** | **27.7** | **177** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **46** | **43** | **156** | **1211.3** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИЕМ ПИЩИ | Наименованиеблюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Суп молочный с макаронными изделиями* | 160 гр. | 4.7 | 4.1 | 15 | 120 | № 14 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, молоком* | 160 гр. | 2.2 | 1.9 | 35 | 77 | № 97 |
| **Итого за завтрак** | **350 гр.** | **8.9** | **10.3** | **62.4** | **293** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Суп рыбный рассольник* | 150 гр. | 1.7 | 1.6 | 6.0 | 36 | № 25 |
|  | *Рыба отварная* | 30 гр. | 6.0 | 0.8 | 0.12 | 32 | № 18 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлеты, биточки, шницели из мяса* | 60 гр. | 8.2 | 7.8 | 9.9 | 147 | № 59 |
|  | *Капуста тушеная*  | 110 гр. | 2.2 | 3.0 | 6.0 | 77 | № 82 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Кисель из джема* | 150 гр. | - | - | 21 | 83 | № 135 |
| **Итого за обед** | **640 гр.** | **20.0** | **15** | **53.3** | **436.3** |  |
| ПОЛДНИК | *Омлет, смешанный с мясными продуктами*  | 100 гр. | 9.7 | 14 | 1.3 | 248 | № 286 |
|  | *Овощи порционные*  | 30 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
|  | *Чай с сахаром, с лимоном* | 150 гр. | - | - | 8.0 | 39 | № 96 |
| **Итого за полдник** | **280 гр.** | **10.8** | **14** | **11.6** | **301** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **39.7** | **39.3** | **139.3** | **1084.0** |  |

**Неделя 2**

**ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИЕМ ПИЩИ | Наименованиеблюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА** |
| ЗАВТРАК | *Сыр порционный* | 20 гр. | 4.7 | 6.0 | - | 73 | № 2 |
| *Каша молочная гречневая вязкая* | 160 гр. | 5.2 | 2.9 | 19.7 | 128 | № 40 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | 150 гр. | 3.7 | 3.0 | 20 | 125 | № 98 |
| **Итого за завтрак** | **355 гр.** | **15.5** | **12.1** | **52.0** | **385** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Салат из белокочанной капусты* | 30 гр. | 0.6 | 1.5 | 3.3 | 30.3 | № 2 |
|  | *Бульон куриный с курицей* | 150 гр. | 2.1 | 1.3 | 10.2 | 72 | № 21 |
|  | *Гренки из пшеничного хлеба* | 20 гр. | 6.0 | 4.7 | 0.2 | 69 | № 20 |
|  | *Котлета рыбная* | 60 гр. | 7.5 | 2.7 | 9.4 | 94 | № 82 |
|  | *Картофельное пюре* | 110 гр. | 2.5 | 3.3 | 8.0 | 92.0 | № 78 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 гр. | 0.4 | - | 24 | 97.5 | № 91 |
| **Итого за обед** | **550 гр.** | **21** | **14** | **65** | **507.3** |  |
| ПОЛДНИК | *Коржик молочный* | 60 гр. | 2.6 | 5.0 | 28 | 167 | № 147 |
|  | *Кисломолочный напиток «Кефир»* | 150 гр. | 4.3 | 3.7 | 6.0 | 77.2 | № 103 |
| **Итого за полдник** | **260 гр.** | **6.9** | **8.7** | **34** | **244.2** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **43.4** | **35** | **163** | **1181.5** |  |

 **ДЕНЬ 1 1 ПОНЕДЕЛЬНИК Неделя 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 11 ПОНЕДЕЛЬНИК** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Каша молочная пшеничная жидкая* | 160 гр. | 4.0 | 2.3 | 18 | 106 | № 35 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Чай с сахаром, с лимоном* | 160 гр. | - | - | 8.5 | 42 | № 96 |
| **Итого за завтрак** | **405 гр.** | **6.0** | **6.6** | **39** | **244** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Кисель витаминизированный «Витоша»* | 100 гр. | - | - | **19** | **95** |  |
| ОБЕД: | *Суп картофельный с яйцом*  | 150 гр. | 3.9 | 1.5 | 13.3 | 78.3 | № 10 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Гуляш*  | 60/20 гр. | 17 | 20 | 3.0 | 261 | № 55 |
|  | *Каша гречневая рассыпчатая* | 110 гр. | 6.3 | 4.4 | 28 | 178 | № 74 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Компот из замороженных плодов* | 150 гр. | 0.2 | - | 21 | 85 | № 90 |
| **Итого за обед** | **540 гр.** | **35** | **30** | **75.4** | **711** |  |
| ПОЛДНИК | *Птица, тушенная в соусе с овощами* | 100 гр. | 45.3 | 36.8 | 13.8 | 213 | № 96 |
|  | *Какао с молоком* | 150 гр. | 4.0 | 3.3 | 17.5 | 118 | № 100 |
|  | *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| **Итого за полдник** | **275 гр.** | **51.2** | **40.3** | **43.6** | **390** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **92.2** | **76.9** | **177.0** | **1440** |  |

 **Неделя 3**

**ДЕНЬ 12 ВТОРНИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 12 ВТОРНИК** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Вермишель отварная в молоке* | 160 гр. | 5.0 | 2.9 | 19.4 | 126 | № 60 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| *Кофейный напиток на молоке* | 160 гр. | 3.7 | 3.0 | 20 | 125 | № 98 |
| **Итого за завтрак** | **350 гр.** | **11.0** | **10.2** | **51.8** | **347** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | 100 гр. | - | - | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Щи из свежей капусты, с картофелем* | 150 гр. | 1.7 | 1.4 | 5.2 | 41 | № 7 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Тефтели мясные с соусом* | 50/20 гр. | 6.0 | 8.0 | 10 | 134 | № 63 |
|  | *Пюре «Розовое»* | 110 гр. | 2.2 | 3.4 | 7.6 | 85 | № 79 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Компот из сушеных ягод (изюм)* | 150 гр. | 0.4 | - | 24.0 | 97.5 | № 91 |
| **Итого за обед** | **540 гр.** | **17.6** | **31** | **57.2** | **475** |  |
| ПОЛДНИК: | *Сырники из творога* | 100 гр. | 17.0 | 10.8 | 20.1 | 250 | № 45 |
|  | *Соус сметанный* | 20 гр. | 0.3 | 2.0 | 1.0 | 24 | № 85 |
|  | *Кисломолочный напиток «Ряженка»* | 150 гр. |  4.3 | 3.7 | 6.3 | 81 | №103 |
| **Итого за полдник** | **260 гр.** | **21.6** | **16.5** | **27.4** | **355** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **50.2** | **57.7** | **91.2** | **1222** |  |

 **Неделя 3**

**ДЕНЬ 13 СРЕДА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 13 СРЕДА** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Каша гречневая рассыпчатая в молоке*  | 160 гр. | 6.9 | 3.3 | 27 | 170 | № 39 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 59.0 |  |
| *Чай с сахаром, молоком* | 160 гр. | 2.4 | 1.9 | 16.0 | 92.0 | № 97 |
| **Итого за завтрак** | **350 гр.** | **11.3** | **9.5** | **55.4** | **358** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Фрукт – груша/яблоко* | **100 гр.** | **1.5** | **0.5** | **21.0** | **96** |  |
| ОБЕД: | *Свекольник по-домашнему* | 150 гр. | 1.7 | 1.4 | 5.3 | 41 | № 7 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Тефтели рыбные* | 50 гр. | 7.1 | 6.0 | 10.0 | 124 | № 53 |
|  | *Картофельное пюре* | 110 гр. | 2.5 | 3.3 | 8.0 | 92.0 | № 78 |
|  | *Овощи порционные (св.огурец)* | 30 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14.0 |  |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Напиток из кураги* | 150 гр. | 0.7 | - | 21 | 87.0 | № 130 |
| **Итого за обед** | **550 гр.** | **20.4** | **16.3** | **60.0** | **475.3** |  |
| ПОЛДНИК | *Ватрушка с повидлом* | 60 гр. | 7.0 | 4.6 | 23 | 176 | № 108 |
|  | *Кисломолочный напиток «Йогурт»* | 150 гр. | 10 | 4.0 | 16.5 | 143 |  |
| **Итого за полдник** | **210 гр.** | **17.0** | **8.6** | **40** | **319** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **50.2** | **35.0** | **176.4** | **1248.3** |  |

**Неделя 3**

**ДЕНЬ 14 ЧЕТВЕРГ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  | **ДЕНЬ 14 ЧЕТВЕРГ** |
|  | *Масло сливочное* | 5 гр. | 0.1 | 4.1 | 0.1 | 37 | № 1 |
| *Омлет натуральный с сыром*  | 160 гр. | 19 | 21 | 8.7 | 369 | № 14 |
| *Овощи порционные (зеленый горошек)* | 30 гр. | 1.1 | - | 2.3 | 14 |  |
| *Какао с молоком* |  160 гр. |  1.7 | 3.6 | 19 | 126 | № 100 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 4.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| **Итого за завтрак** | **380 гр.** | **27** | **30** | **42.4** | **605** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | **100 гр.** | **-** | **-** | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Суп крестьянский с крупой* | 150 гр. | 1.7 | 1.7 | 9.4 | 56 | № 20 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлеты рубленые из птицы* | 50 гр. | 6.4 | 10 | 6.5 | 142 | № 101 |
|  | *Овощи, припущенные с маслом сливочным (кабачки)* | 110 гр. | 1.4 | 2.5 | 6.7 | 57.5 | № 81 |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Кисель из джема* | 150 гр. | - | - | 21 | 82.5 | № 135 |
| **Итого за обед** | **520 гр.** | **17.0** | **20** | **54** | **455.3** |  |
| ПОЛДНИК | *Запеканка картофельная с мясом* | 100 гр. | 8.3 | 9.0 | 10.4 | 168 | № 66 |
|  | *Огурец соленый* | 20 гр. | 0.16 | 0.02 | 0.3 | 2.6 |  |
|  | *Чай с сахаром* | 150 гр. | - | - | 14 | 58 |  № 96 |
| **Итого за полдник** | **270 гр.** | **8.5** | **9.0** | **25** | **229** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **52.5** | **59.0** | **133.4** | **1334.3** |  |

 **Неделя 3**

**ДЕНЬ 15 ПЯТНИЦА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ПРИЕМ ПИЩИ* | *Наименование**блюда* | *Вес блюда* | *Пищевые вещества* | *Энергетическая ценность* | *№ рецептуры* |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **ДЕНЬ 15 ПЯТНИЦА** |
| ЗАВТРАК | *Масло сливочное* | 20 гр. | 4.7 | 6.0 | - | 73 | № 2 |
| *Каша молочная рисовая жидкая* | 160 гр. | 4.0 | 2.4 | 22 | 126 | № 33 |
| *Кофейный напиток на молоке* | 160 гр. | 4.1 | 3.2 | 21 | 133 | № 98 |
| *Хлеб пшеничный йодированный* | 25 гр. | 4.9 | 0.2 | 12.3 | 59 |  |
| **Итого за завтрак** | **365 гр.** | **17.1** | **11.8** | **55.3** | **391** |  |
| ЗАВТРАК 2 | *Сок промышленного производства* | 100 гр. | - | - | **12** | **45** |  |
| ОБЕД: | *Рассольник «Домашний»* | 150 гр. | 1.7 | 1.6 | 10.1 | 57 | № 13 |
|  | *Мясо отварное* | 20 гр. | 5.4 | 3.9 | 0.1 | 56 | № 17 |
|  | *Сметана* | 10 гр. | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 8.8 |  |
|  | *Котлеты, биточки, шницели из мяса* | 60 гр. | 8.2 | 7.8 | 9.9 | 147 | № 59 |
|  | *Макаронные изделия отварные* | 110 гр. | 4.0 | 3.0 | 22 | 135 | № 75 |
|  | *Соус красный основной* | 20 гр. | 0.2 | 0.7 | 1.3 | 13.0 |  |
|  | *Хлеб ржаной* | 30 гр. | 1.7 | 0.2 | 10 | 52.5 |  |
|  | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 гр. | 0.4 | - | 24 | 97.5 | № 91 |
| **Итого за обед** | **550 гр.** | **21.8** | **18.7** | **77.7** | **567** |  |
| ПОЛДНИК | *Булочка «Домашняя» молочная* | 60 гр. | 3.8 | 3.3 | 26.2 | 149 | № 88 |
|  | *Молоко кипяченое* | 150 гр. | 4.0 | 3.5 | 6.7 | 77 | № 102 |
| **Итого за полдник** | **210 гр.** | **7.8** | **6.8** | **32.9** | **226** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **46.7** | **37.3** | **178** | **1229** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 15 ДНЕЙ** |  | **53.6** | **51.0** | **160.5** | **1213.6** |  |