МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 62
170034,г.Тверь,пр.Чайковского дом 6 корпус 5,тел.:(4822) 34-31-20

«Утверждаю»
Заведующий
МБДОУ детского сада № 62
_____ В.П.Лукаш
Приказ № 55
от 11.01.2021

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ, 3 ДО 7 ЛЕТ

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

I день: понедельник	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,5	6,5	31,4	213,8	4.9
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11,4
	Печенье	30	2,1	2,7	21,9	120,3	9.1
	Итого:		**7,7**	**9,2**	**62,2**	**370,6**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11,2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	1,1	3,0	5,8	58,5	1.2
	Щи на мясном б-не со сметаной	200	2	4,4	10,4	88,8	2.4
	Плов с мясом	200	11,2	15,1	31,2	205,7	7.9
	Компот из яблок и груш	180	0,2	-	14,3	57,9	11.12а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**17,3**	**23,1**	**78,3**	**494,1**	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Булка	10	1,0	0,3	4,3	23,9	10.1
	Яблоко	55	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		**6,4**	**4,8**	**18,5**	**142,0**	
Ужин	Сырники с морковью	150	6,5	18,8	24,0	219,6	6.12
	Салат из яблок и изюма	60	0,5	-	17,3	71,3	1.23
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Булка	50	5,0	1,5	21,5	119,5	10.1
	Итого:		**15,7**	**28,5**	**87,7**	**613,7**	
Итого за I день:			***47,1***	***60,6***	***248,9***	***1569,2***	

II день: вторник	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,7	6,9	27,5	198,7	4.7
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/10	5,7	7,3	13	140,1	10.3
	Итого:		**10,5**	**14,2**	**49,4**	**375,3**	
2 завтрак	Сок	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	2,5	3,1	7,2	66,4	1.13
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	3,1	2,5	24,4	131,9	2.6
	Суфле куриное	70	8,3	14,0	5,7	206,5	7.7
	Капуста тушеная	150	4,5	4,1	17,0	122,5	3.4
	Компот из яблок	180	0,2	-	14,4	58,3	11.12
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	10.1
	Итого :		**20,6**	**24,1**	**79,0**	**637,8**	
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Гренки	25	5,0	1,5	21,5	119,5	10.1
	Груша	65	0,3	-	7,0	28,9	11.1
	Итого:		**10,5**	**6,0**	**39,5**	**238,4**	
Ужин	Салат из свежей капусты и моркови	60	1	3	3,1	43,2	1.6
	Котлета рыбная	70	5,7	2,9	8,1	136,8	8.1
	Пюре картофельное	150	4,6	3,6	40,4	172,4	3.1
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	34,8	10.1
Итого:			**16,3**	**12,9**	**73,3**	**490,5**	
Итого за II день			***57,9***	***57,2***	***252,9***	***1799,6***	

III день: среда	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,5	6,3	28,6	192,9	4.6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	40/10	4,1	7	17,3	148,6	10.2
	Итого		**12,1**	**15,6**	**59,6**	**426,4**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	1,1	3,0	5,8	58,5	1.2
	Суп крестьянский со сметаной	200	3,0	3,9	24	142,6	2.14
	Гуляш	80	8,8	10,5	6,2	193,1	7.2
	Греча отварная	150	6,4	4,9	24,1	186,0	4.3
	Компот из сухофруктов	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8а
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	10.1
	Итого:		**22,1**	**22,7**	**84,6**	**692,4**	
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,2	5,8	7,4	102,6	6.4
	Сушка	15	1,7	0,2	11	52,2	9.2
	Груша	100	0,4	-	11,8	48,8	11.1
	Итого:		**7,3**	**6**	**30,2**	**203,6**	
Ужин	Пирожок с сыром и яйцом	80	6,8	7,5	42,2	208,2	10.13
	Рагу из овощей	200	5,0	8,0	32,8	202,2	3.6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	34,8	10.1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Итого:		**13,2**	**15,7**	**90,7**	**481,7**	
Итого за III день:			***54,7***	***60,0***	***275,1***	***1841,1***	

IV день: Четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,6	6,3	28,5	197,0	4.10
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	6,7	7,6	17,3	164,0	10.3
	Итого:		**15,0**	**17,1**	**60,7**	**464,3**	
2 завтрак	Сок	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед:	Салат витаминный	60	0,8	3	4,2	47,1	1.20
	Борщ со сметаной	200	2,8	4,6	17,2	120,9	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	165	6,8	9,0	23,8	248,3	7.16
	Соус сметанный	40	0,8	1,4	4	31,7	12.2
	Компот из груш	180	0,2	-	14,2	57,4	11.12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**14,7**	**18,6**	**80,5**	**592,4**	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Печенье	35	2,1	2,7	21,9	120,3	9.1
	Яблоко	60	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		**7,5**	**7,2**	**36,1**	**238,4**	
Ужин:	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	4	11,6	85,9	1.19
	Запеканка творожная с изюмом	180	5,3	10,7	28,6	167,0	6.8
	Соус молочный	50	1,8	1,2	8,8	52,9	12.4
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Булка	40	4,0	1,2	17,2	95,6	10.1
	Итого:		**12,0**	**20,1**	**75,1**	**430,9**	
Итого за IV день:			***49,2***	***60,0***	***262,4***	***1778,0***	

V день: Пятница	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,8	6,5	28,9	196,8	4.8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	50/10	5,1	8,8	21,6	185,7	10.1
	Итого		**12,4**	**17,6**	**64,2**	**467,4**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,8	3	5,2	51,1	1.24
	Суп харчо	200	8,3	5,7	19,1	201	2.2
	Котлета говяжья	70	10,0	9,4	9,8	227,7	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	5,3	5,0	29,1	222,2	3.10
	Компот из яблок	180	0,2	-	14,4	58,3	11.12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**27,9**	**23,7**	**94,7**	**847,3**	
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Хлеб пшеничный	50	5,0	1,5	21,5	119,5	10.1
	Итого:		**10,2**	**6,0**	**28,9**	**209,5**	
Ужин:	Оладьи с джемом	150/25	8,6	8,9	51,2	195,0	10.9
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Груша	100	0,4	-	11,8	48,8	11.1
	Итого :		**9,1**	**8,9**	**71,9**	**280,3**	
Итого за V день:			***59,6***	***56,2***	***269,7***	***1849,5***	

VI день: понедельник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны с сыром	180	8,0	8,7	39,4	245,8	4.15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Хлеб пшеничный	50	5,0	1,5	21,5	119,5	10.1
	Итого:		**13,1**	**10,2**	**69,8**	**401,8**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком	60	1,1	3,0	5,8	58,5	1.2
	Суп с рыбными консервами	200	8,8	4,9	24,6	177,5	2.19
	Ежики	70	5,7	6,3	7,5	199,4	7.15
	Капуста тушеная	150	4,5	4,1	17,0	122,5	3.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**14,2**	**18,9**	**86,2**	**704,9**	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	5,8	7,4	102,6	6.4
	Печенье	25	1,8	2,3	18,3	100,3	9.1
	Груша	60	0,3	-	7,5	31,1	11.1
	Итого:		**7,3**	**8,1**	**33,2**	**234,0**	
Ужин	Салат с морковью и изюмом	60	0,8	4	11,6	85,9	1.19
	Пудинг творожный с изюмом	180	8,0	10,3	21,7	181,3	6.6
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Булка	40	4,0	1,2	17,2	95,6	10.1
	Итого:		**16,5**	**18,7**	**65,4**	**466,1**	
Итого за VI день:			***61,1***	***59,5***	***264,6***	***1851,8***	

VII день: вторник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,5	6,9	30,6	164,6	4.13
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	6,7	7,6	17,3	164,0	10.3
	Итого:		**14,7**	**16,8**	**61,6**	**413,5**	
2 завтрак	Сок	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из моркови	60	0,7	3,1	4	46,4	1.5
	Щи на м/б со сметаной	200	2	4,4	10,4	88,8	2.4
	Печень тушеная в сметане	70	6,5	7,7	4,7	158,1	7.19
	Макароны отварные	150	5,6	4,3	28,7	215,8	4.1
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60,0	11.10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**18,1**	**20,1**	**82,9**	**656,1**	
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Вафли	30	1	9,1	19,4	163,3	9.3
	Яблоко	60	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		**6,4**	**13,6**	**33,6**	**281,4**	
Ужин :	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	3,1	43,2	1.6
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8,9	3	3,3	91,9	8.4
	Картофель отварной	150	4,4	2,4	33,4	174,8	3.7
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,2	17,2	95,6	10.1
	Итого:		**18,1**	**9,6**	**65,9**	**442,0**	
Итого за VII день:			***57,3***	***60,1***	***254,0***	***1838,0***	

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Омлет натуральный	145	6,5	7,6	3,9	132,5	5.2
	Икра кабачковая	60	0,7	2,83	4,63	46,80	1.26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	50/10	5,1	8,8	21,6	185,7	10.2
	Итого:		**14,8**	**21,53**	**43,83**	**449,9**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	3,1	43,2	1.6
	Суп картофельный с клецками	200	4,4	3,4	28,1	160,0	2.3
	Котлета куриная	70	6,4	11,9	10,5	233,4	7.6
	Рис с овощами	150	3,5	5,4	33,9	158,5	4.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**19,4**	**24,3**	**106,9**	**742,1**	
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,2	5,8	7,4	102,6	6.4
	Печенье	30	2,1	2,7	21,9	120,3	9.5
	Яблоко	80	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		**7,5**	**8,5**	**36,1**	**251,0**	
Ужин	Винегрет	200	4,2	6,1	24	167,7	1.4
	Сельдь	50	5,0	-	5,5	81,5	1.15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Хлеб пшеничный	30	4,0	1,2	17,2	95,6	10.1
Итого:			**13,3**	**7,3**	**55,6**	**381,3**	
Итого за VIII день:			***55,0***	***60,3***	***252,4***	***1869,3***	

IX день: Четверг	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,5	6,5	31,4	213,8	4.9
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	50/10	5,1	8,8	21,6	185,7	10.1
	Итого:		**13,1**	**17,6**	**66,7**	**484,4**	
2 завтрак	Сок	100	**-**	**-**	**10.0**	**45.0**	11.2
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,8	3	6,4	55,5	1.3
	Суп картофельный	200	2,7	3,5	23,9	137,8	2.16
	Запеканка капустная с мясом	200	10,4	10,5	27,6	250,5	7.20
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60,0	11.10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**17,2**	**17,6**	**93,0**	**590,8**	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Печенье	25	1,8	2,3	18,3	100,3	9.1
	Груша	65	0,3	-	7,0	28,9	11.1
	Итого		**7,3**	**6,8**	**32,7**	**219,2**	
Ужин	Салат из моркови	60	0,7	4,1	7	67,3	1.5а
	Вареники ленивые	170	6,7	10,3	28,9	192,0	6.9
	Соус сметанный сладкий	50	0,8	2,3	6,5	49,7	12.4
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Итого:		**8,3**	**16,7**	**51,3**	**345,5**	
Итого IX за день:			***45,9***	***58,7***	***253,7***	***1684,9***	

X день: Пятница	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	4,8	6,2	21,2	160,1	4.11
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Булка с маслом	50/10	5,1	8,8	21,6	185,7	10.1
	Итого:		**13,6**	**18,2**	**57,7**	**449,1**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,4	3	6,1	56,9	1.1
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	7,8	8,9	16,1	191,1	2.1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	6,8	1,6	7,1	105,8	8.5
	Картофель отварной	150	4,4	2,4	43,4	174,8	3.7
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**24,50**	**16,5**	**104,0**	**675,6**	
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Ватрушка с джемом	80	7,3	6,5	52,1	262,3	10.7
	Итого:		**12,5**	**11,0**	**59,5**	**352,3**	
Ужин	Салат из кукурузы с морковью	60	2	2,6	11,6	78,2	1.14
	Омлет	145	6,5	7,6	3,9	132,5	5.2
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,9	12,9	71,7	10.1
	Груша	70	0,3	-	7,5	31,1	
	Итого:		**11,9**	**11,1**	**44,8**	**350,0**	
Итого за X день:			***62,5***	***55,5***	***276,0***	***1872,0***	

XI день: Понедельник	Неделя : третья	3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,8	6,5	28,9	196,8	4.8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	50/10	5,1	8,8	21,6	185,7	10.1
	Итого:		**12,4**	**17,6**	**64,2**	**467,4**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	1,1	3,0	5,8	58,5	1.2
	Щи «Уральские» со сметаной	200	2,8	4,9	17,8	126,5	2.22
	Тефтели мясные	70	6,3	10,6	8,4	203,3	7.4
	Греча отварная	100	6,4	4,9	34,1	166,0	4.3
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**20,7**	**24,0**	**97,4**	**701,3**	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Печенье	25	1,8	2,3	18,3	100,3	9.1
	Яблоко	60	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		**7,2**	**6,8**	**32,5**	**218,4**	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3	8,5	63,4	1.10
	Сырники запеченные со сгущенным молоком	150/20	6,9	12,6	30,2	154,2	6.7
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Булка	40	4,0	1,2	17,2	95,6	10.1
	Итого:		**11,6**	**16,8**	**64,8**	**449,7**	
Итого за XI день:			***51,9***	***65,5***	***268,9***	***1881,8***	

XII день: Вторник	Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,7	6,9	27,5	198,7	4.7
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	6,7	7,6	17,3	164,0	10.3
	Итого:		**15,1**	**17,7**	**59,7**	**466,0**	
2 завтрак	Сок	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Огурец соленый	60	1,7	-	0,8	9,8	1.25
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	200/10	8,1	4	34,4	206	2.5
	Суфле из отварного мяса	70	6,4	15,0	3,9	171,1	7.22
	Картофельное пюре	150	4,6	3,6	30,4	172,4	3.1
	Компот из яблок	180	0,2	-	14,4	58,3	11.12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого :		**24,3**	**23,2**	**101,0**	**704,6**	
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,2	17,2	95,6	10.1
	Груша	65	0,3	-	7,0	28,9	11.1
	Итого:		**9,5**	**5,7**	**31,6**	**214,5**	
Ужин	Рагу из овощей	200	5,0	5,0	32,8	122,2	3.6
	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	77,2	5.1
	Гребешок с повидлом	70	4	6,2	35,6	158,7	10.6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Итого:		**15,5**	**17,0**	**77,7**	**394,6**	
Итого за XII день			***64,4***	***63,6***	***280,0***	***1824,7***	

0

XIII день: Среда	Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	145	6,5	7,6	3,9	132,5	5.2
	Икра кабачковая	60	0,7	2,83	4,63	46,80	1.26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	50/10	5,1	8,8	21,6	185,7	10.1
	Итого		**14,8**	**21,53**	**43,83**	**449,9**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	2,5	3,1	7,2	66,4	1.13
	Свекольник со сметаной	200	2,6	2,3	18,2	103,1	2.7
	Жаркое по-домашнему	200	12,4	15,6	32,7	360,6	7.13
	Компот из с/фруктов	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**21,6**	**21,6**	**89,4**	**677,1**	
Полдник	Йогурт натуральный	180	5,2	5,8	7,4	102,6	6.4
	Печенье	25	1,8	2,3	18,3	100,3	9.1
	Яблоко	80	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		**7,2**	**8,1**	**32,5**	**231,0**	
Ужин	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	3,1	43,2	1.6
	Котлета рыбная любительская	80	8,4	3,3	10,2	136	8.9
	Соус томатный	50	0,7	0,1	4,7	21,8	12.1
	Рис отварной	150	3,6	3,9	36,9	197,2	4.2
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Итого:		**15,8**	**10,3**	**63,8**	**434,7**	
Итого за XIII день:			***59,4***	***60,2***	***239,5***	***1837,7***	

XIV день: Четверг	Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,8	6,5	28,9	196,8	4.8
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,7	7,3	13	140,1	10.3
	Итого:		**14,2**	**17,0**	**56,8**	**440,2**	
2 завтрак	Сок	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед:	Свекла отварная	60	1,1	-	6,5	29,4	1.22
	Суп с вермишелью	200	8,8	5,4	24,4	181,5	2.6а
	Рагу овощное с мясом	200	6,8	8,0	23,2	284,6	7.17
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**20,8**	**14,0**	**85,4**	**642,5**	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Булка	50	5,0	1,5	21,5	119,5	10.1
	Яблоко	60	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		**10,4**	**6,0**	**35,7**	**237,6**	
Ужин:	Салат из моркови	60	0,7	4,1	7	67,3	1.5а
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	180/20	6,1	12,5	43,1	381,9	6.10
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Итого:		**6,9**	**16,6**	**59,0**	**485,7**	
Итого за XIV день:			***52,3***	***59,9***	***246,9***	***1851,0***	

0

XV день: Пятница	Неделя : третья	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,5	6,3	28,6	192,9	4.6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом	50/10	5,1	8,8	21,6	185,7	10.1
	Итого		**13,1**	**17,4**	**63,9**	**463,5**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Икра свекольная	60	1,2	2	6,9	49,4	1.27
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	4,5	9,1	19,8	158,9	2.10
	Биточки рыбные	70	6,7	2,9	8,1	106,8	8.1
	Овощи в сметанном соусе	150	5,3	5,0	39,1	152,2	3.10
	Компот из груш	180	0,2	-	14,2	57,4	11.12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**21,9**	**19,6**	**105,2**	**621,7**	
Полдник	Кисломолочный продукт «Бифидок»	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Лепешка сметанная	60	5,3	8,3	43,4	176,9	10.16
	Итого :		**10,5**	**12,8**	**50,8**	**266,9**	
Ужин:	Салат из кукурузы с морковью	60	2	2,6	11,6	78,2	1.14
	Яйцо вареное	50	6,4	5,8	0,4	77,2	5.1
	Картофель запеченный в сметан. соусе	200	8,1	6,5	51,2	145,2	3.3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,9	12,9	71,7	10.1
	Итого:		**19,6**	**15,8**	**85,0**	**408,8**	
Итого за XV день:			***65,1***	***65,6***	***314,9***	***1805,9***	

XVI день: Понедельник	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны с сыром	180	8,0	8,7	39,4	245,8	4.15
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,1	6,7	13	124,7	10.2
	Итого:		**13,6**	**16,7**	**66,1**	**455,4**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,4	3	6,1	56,9	1.1
	Суп картофельный на м/б	200	2,7	3,5	23,9	137,8	2.16
	Голубцы ленивые со сметаной	200	6,2	12,4	22,1	281,5	7.12
	Компот из сухофруктов	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**14,4**	**19,5**	**83,4**	**623,2**	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,3	7,4	90,0	6.4
	Пряники	40	2	1,6	30	142,4	9.4
	Груша	65	0,3	-	7,0	28,9	11.1
	Итого:		**7,5**	**6,1**	**44,4**	**261,3**	
Ужин	Салат из яблок и изюма	60	0,5	-	17,3	71,3	1.23
	Запеканка творожно-морковная	180	6,8	14,1	25,4	209,9	6.11
	Соус сметанный сладкий	50	0,8	2,3	6,5	49,7	12.3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,9	12,9	71,7	10.1
	Итого:		**11,2**	**18,0**	**71,0**	**436,1**	
Итого за XVI день:			***46,7***	***60,3***	***274,9***	***1821,0***	

XVII день: Вторник	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,8	6,5	28,9	196,8	4.8
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	5,7	7,3	13	140,1	10.3
	Итого:		**14,2**	**17,0**	**56,8**	**440,2**	
2 завтрак	Сок	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из моркови	60	0,7	3,1	4	46,4	1.5
	Суп молочный с рисом	200	6,1	6	21,6	165,3	2.13
	Оладьи из печени	70	6,3	4,8	5,4	116,1	7.10
	Овощное пюре	150	4,0	3,9	31,1	175,1	3.2
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60	11.10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**20,4**	**18,4**	**97,2**	**649,9**	
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Хлеб пшеничный	40	4,0	1,2	17,2	95,6	10.1
	Яблоко	60	0,2	-	6,8	28,1	11.1
	Итого:		**9,4**	**5,7**	**31,4**	**213,7**	
Ужин :	Салат из свеклы с морковью	60	0,8	3	5,2	51,1	1.24
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,9	3	3,3	91,9	8.4
	Картофель отварной	150	4,4	2,4	43,4	174,8	3.7
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
Итого:			**14,2**	**8,4**	**60,8**	**354,3**	
Итого за XVII день:			***58,2***	***49,5***	***256,2***	***1703,1***	

0

XVIII день: Среда	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,7	6,9	27,5	198,7	4.7
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Булка с маслом	40/8	4,1	7	17,3	148,6	10.1
	Итого:		**12,5**	**17,1**	**59,7**	**450,6**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из свежей капусты	60	1	3	3,1	43,2	1.6
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	200	2,5	2,8	14,5	93,4	2.21
	Котлета куриная	70	6,4	14,9	10,5	233,4	7.6
	Макароны	150	5,6	4,3	38,7	215,8	4.1
	Компот из груш и яблок	180	0,2	-	14,3	57,9	11.12а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**19,0**	**25.6**	**98.2**	**730,7**	
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,2	4,2	7,4	90,0	6.4
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,9	12,9	71,7	10.1
	Яблоко	110	0,4	-	12,4	51,5	11.1
	Итого:		**8.6**	**5,4**	**32.7**	**213,2**	
Ужин	Свекла отварная	60	1,1	-	6,5	29,4	1.22
	Омлет	145	6,5	7,6	3,9	132,5	1.17
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Булка	30	3,0	0,9	12,9	71,7	10.1
	Итого:		**10,7**	**8,5**	**32,2**	**270,1**	
Итого за XVIII день:			***50,8***	***56,6***	***232,8***	***1709,6***	

0

XIX день: Среда	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,5	6,5	31,4	213,8	4.9
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,3	13,7	84,9	11.11
	Булка с маслом, сыр	50/8/10	6,7	7,6	17,3	164,0	10.1
	Итого:		**14,7**	**16,4**	**62,4**	**462,7**	
2 завтрак	Сок	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,8	3	6,4	55,5	1.3
	Бульон с яйцом , гренками	200	9,3	11,3	12	235,4	2.20
	Суфле куриное	70	8,3	14,0	5,7	206,5	7.7
	Капуста тушеная	150	4,5	4,1	17,0	122,5	3.4
	Кисель из концентрата	180	0	0	18	60,0	11.10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**26,2**	**33,0**	**76,2**	**766,9**	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,2	4,5	7,4	90,0	6.4
	Печенье	25	1,8	2,3	18,3	100,3	10.1
	Груша	65	0,3	-	7,0	28,9	11.1
	Итого:		**7,3**	**6,8**	**32,7**	**219,2**	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3	8,5	63,4	1.10
	Крупеник с творогом	230	9,1	13,8	29,8	152,9	6.13
	Сметанный соус	50	0,8	2,3	6,5	49,7	12.3
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Итого:		**17,6**	**24,1**	**53,7**	**302,5**	
Итого XIX за день:			***65,8***	***70,3***	***235,0***	***1796,3***	

0

XX день: Пятница	Неделя : четвертая	Наименование учреждения : МБДОУ детский сад № 62

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,5	6,3	28,6	192,9	4.6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	36,5	11.4
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	4,1	7	17,3	148,6	10.2
	Итого:		**9,7**	**13,3**	**54,8**	**378,0**	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	**-**	**-**	**10,0**	**45,0**	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	1,1	3,0	5,8	58,5	1.2
	Суп «Полевой»	200	9,2	10,7	18,8	158,0	2.18
	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	6,7	5,7	14,5	180,1	8.8
	Картофель отварной	150	4,4	2,4	43,4	174,8	3.7
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,8	-	14,2	60,0	11.8а
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	87,0	10.1
	Итого:		**25,5**	**22,4**	**113,8**	**718,4**	
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	5,2	4,3	7,4	90,0	6.4
	Булочка с изюмом «Австрийская»	70	8,6	7,6	58,1	204,2	10.15
	Итого:		**13,8**	**12,1**	**65,5**	**294,2**	
Ужин	Запеканка овощная	200	5,2	7,2	34,8	124,6	3.5
	Соус сметанный	40	0,8	1,4	4	31,7	12.2
	Груша	110	0,4	-	11,8	48,8	11.1
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	14,9	103,3	11.7
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,9	12,9	71,7	10.1
	Итого:		**13,1**	**12,7**	**17,8**	**380,1**	
Итого за XX день:			***62,1***	***60,5***	***261,9***	***1815,7***	

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	47,1	60,6	248,9	1569,2
2	57,9	57,2	252,9	1799,6
3	54,7	60,0	275,1	1841,1
4	49,2	60,0	262,4	1778,0
5	59,6	56,2	269,7	1849,5
6	61,1	59,5	264,6	1851,8
7	57,3	60,1	254,0	1838,0
8	55,0	60,3	252,4	1869,3
9	45,9	58,7	253,7	1684,9
10	62,5	55,5	276,0	1872,0
11	51,9	65,5	268,9	1881,8
12	64,4	63,6	280,0	1824,7
13	59,4	60,2	239,5	1837,7
14	52,3	59,9	246,9	1851,0
15	65,1	65,6	314,9	1805,9
16	46,7	60,3	274,9	1821,0
17	58,2	49,5	256,2	1703,1
18	50,8	56,6	232,8	1709,6
19	65,8	70,3	235,0	1796,3
20	62,1	60,5	261,9	1815,7
Итого:	*1127,0*	*1200,1*	*5220,7*	*36000,2*
Среднее значение за период (20 дней)	***56,3***	***60***	***261***	***1800,01***
Норма (среднее значение)	54	60	261	1800
Выполнение в % соотношении	104	100	100	100
Отклонения от нормы	+ 4 %	-	-	-