

от 3 до 7 лет

Анализ выполнения норм потребления пищевых веществ, витаминов и

| дни недели | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины |
|---|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|
| | Б 54 | Ж 60 | У261 | Ккал 1800 | С |
| День первый | 53,93 | 60,42 | 261,3 | 1833,85 | 89,19 |
| День второй | 54,24 | 60,4 | 261,46 | 1801,8 | 74,67 |
| День третий | 54,09 | 60,86 | 260,16 | 1796,76 | 181,348 |
| День четвертый | 54,67 | 60,38 | 261 | 1713,79 | 88,89 |
| День пятый | 54,07 | 60,75 | 261,26 | 1713,66 | 85,18 |
| День шестой | 54,41 | 61,07 | 260,21 | 1743,77 | 73,56 |
| День седьмой | 54,18 | 61,26 | 261,09 | 1852,78 | 72,84 |
| День восьмой | 54,16 | 61,99 | 257,27 | 1746,54 | 161,11 |
| День девятый | 54,86 | 61,69 | 261,3 | 1812,57 | 79,6 |
| День десятый | 54,61 | 60,59 | 259,96 | 1803,15 | 88,71 |
| Среднее | 54,32 | 60,94 | 260,50 | 1781,87 | 99,51 |
| Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности | | | | | |

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

| Наименование группы продуктов | Фактически выдано продуктов в нетто по дням в (граммах) на одного человека | | | | | | | | | | в среднем за 10 дней |
|-------------------------------|--|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|----------------------|
| | 1-ый | 2-ой | 3-ий | 4-ый | 5-ый | 6-ой | 7-ой | 8-ой | 9-ый | 10-ый | |
| молоко, кисломолочн. | 465 | 486 | 418 | 385 | 330,5 | 442 | 536 | 383 | 365 | 493 | 430,35 |
| творог и твор. изд | 0 | 70 | 0 | 118 | 0 | 117 | 0 | 50,3 | 0 | 26 | 38,13 |
| сметана | 10 | 0 | 10 | 10 | 27 | 10 | 0 | 3 | 10 | 25 | 10,5 |
| сыр | 15 | 0 | 15 | 0 | 5 | 0 | 15 | 0 | 24 | 10 | 8,4 |
| мясо (мякоть) | 80,7 | 0 | 89,9 | 117 | 28 | 0 | 98 | 25,5 | 65 | 61 | 56,51 |
| птица | 0 | 25 | 0 | 0 | 101 | 0 | 0 | 115 | 0 | 0 | 24,1 |
| рыба (филе) | 53 | 49 | 28,2 | 53 | 0 | 53 | 0 | 0 | 53 | 64 | 35,32 |
| колбасные изд | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| яйцо | 0 | 44 | 1 | 20 | 62 | 19 | 62 | 20 | 10 | 14 | 25,2 |
| картофель | 143 | 50 | 177 | 120 | 198 | 200 | 24 | 176 | 285 | 123 | 149,6 |
| овощи, зелень | 220 | 200 | 220 | 310 | 240 | 160 | 330 | 320 | 220 | 240 | 246 |
| фрукты свежие | 124 | 100 | 161 | 118 | 103,5 | 100 | 136 | 18 | 100 | 18 | 97,85 |
| фрукты сухие | 36 | 23,8 | 0 | 0 | 18 | 18 | 0 | 18 | 18 | 0 | 13,18 |
| сок | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| хлеб пшеничный | 90 | 80 | 85 | 94 | 80 | 94 | 80 | 85 | 94 | 80 | 86,2 |
| крупы, бобовые | 75 | 84 | 65 | 64 | 15 | 20 | 20 | 55 | 26 | 12 | 43,6 |
| макаронные изд | 0 | 0 | 16 | 0 | 51 | 0 | 0 | 36 | 0 | 51 | 15,4 |
| масло сливочное | 29,5 | 24,3 | 12,8 | 17,7 | 16,7 | 31,4 | 17 | 42 | 20 | 37,5 | 24,89 |
| масло растительное | 8 | 11 | 10 | 9 | 6,5 | 5 | 20 | 17 | 11 | 8 | 10,55 |
| чай | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 1,2 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| какао | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0,6 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|------|------|------|----|------|------|------|------|------|----|-------|
| кофейный напиток | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0,9 |
| сахар | 48,4 | 52,7 | 63,5 | 47 | 36,4 | 50,4 | 44,8 | 53,3 | 36,7 | 53 | 48,62 |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша вязкая пшеничная молочная | 200 | 3,01 | 7,09 | 37,39 | 181,25 | 1,95 | 96 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | 1,17 | 395 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| Итого | | 438 | 13,98 | 9,68 | 60,69 | 370,3 | 3,12 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Салат из морской капусты | 60 | 0,55 | 2,08 | 0,91 | 74 | 1,92 | 19 |
| | Борщ из св. капусты на мясокостном бульоне со сметаной | 200 | 4,51 | 5,27 | 9,77 | 206 | 10 | 47 |
| | Плов из мяса говядины | 180 | 11,33 | 18,19 | 40,99 | 298 | 0,96 | 304 |
| | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,08 | 0,08 | 18,68 | 77,25 | 3 | 437 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| Итого | | 700 | 18,6 | 25,95 | 84,27 | 723,95 | 15,62 | |
| Полдн и к | Кисломолочные продукты | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| | Печенье | 34 | 3,7 | 3,76 | 41,1 | 203 | 0 | |
| Итого | | 234 | 8,78 | 11,66 | 49,1 | 328,8 | 0,82 | |
| УЖИН | Пудинг из творога | 170 | 11,16 | 11,91 | 33,19 | 275 | 0,228 | 235 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 37 | 2,83 | 393 |
| | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 31,5 | 10 | 368 |
| | Соус молочный (сладкий) со сгущенным молоком | 40 | 0,39 | 0,9 | 2,65 | 20,3 | 0,06 | 351 |
| Итого | | 510 | 12,07 | 13,13 | 55,54 | 363,8 | 29 | |
| Итого за день | | 1982 | 53,93 | 60,42 | 261,3 | 1833,85 | 89,19 | |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

_____ Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша вязкая манная молочная | 200 | 4,21 | 7,47 | 26,09 | 177 | 1,95 | 88 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,6 | 397 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| Итого | | 438 | 16,04 | 10,86 | 52,45 | 389,04 | 2,55 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Овощи натуральные солены или свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70 |
| | Суп картофельный с яйцом волна на мясокостном б. | 200 | 6,45 | 6,62 | 19,52 | 197,9 | 9,48 | 214 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 3,04 | 3,1 | 24,88 | 137,8 | 0,68 | 125 |
| | Компот из сухофруктов или кураги | 200 | 0,22 | 0 | 22,3 | 76,7 | 0,72 | 376 |
| | Котлета мясная | 70 | 4,01 | 7,97 | 21,5 | 159,3 | 0,41 | 100 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| Итого | | 710 | 16,33 | 18,08 | 103,62 | 648,8 | 17,29 | |
| Полдник | Кисломолочный продукт | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| | Кондитерские изделия | 80 | 3,7 | 5 | 27,9 | 203 | 0 | |
| Итого | | 280 | 8,78 | 12,9 | 35,9 | 328,8 | 0,82 | |
| УЖИН | Макаронны отварные с сыром | 140 | 11,38 | 17,34 | 30,28 | 290,66 | 0,18 | 206 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 37 | 2,83 | 393 |
| | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 31,5 | 10 | 368 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,69 | 0,9 | 7,81 | 29 | 0 | |
| | Салат из свежих огурцов с луком | 60 | 0,57 | 0,069 | 1,98 | 8,2 | 0,7 | 411 |
| Итого | | 530 | 12,59 | 18,56 | 57,79 | 388,16 | 13,01 | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--|
| Итого за день | | | 2058 | 54,24 | 60,4 | 261,46 | 1801,8 | 74,67 | |
|---------------|--|--|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--|

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
"ДС № 40 г. Благовещенска"
_____ Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,85 | 8,81 | 37,99 | 213,6 | 1 | 93 |
| | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,03 | 29 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 0,03 | 392 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| Итого | | 448 | 14,39 | 11,98 | 57,99 | 392,53 | 1,06 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Овощи натуральные солены или свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70 |
| | Рассольник Ленинградский, с мясом и со сметаной | 200 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 175,6 | 8,2 | 33 |
| | Картофель отварной | 130 | 3,15 | 4,1 | 26,25 | 159 | 5,55 | 321 |
| | Котлета рыбная | 70 | 11,09 | 9,26 | 17,79 | 121,34 | 0,24 | 255 |
| | Компот из сухофруктов или кураги | 200 | 0,22 | 0 | 27,3 | 96,69 | 0,72 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| Итого | | 720 | 21,17 | 20,91 | 107,69 | 629,73 | 20,71 | |
| Полдник | Кисломолочные продукты | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| | Кондитерские изделия | 60 | 1,82 | 3,13 | 11,48 | 89 | 0 | |
| Итого | | 260 | 6,9 | 11,03 | 19,48 | 214,8 | 0,82 | |
| УЖИН | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 1,13 | 3,99 | 7,72 | 76,1 | 7,3 | 14 |
| | Запеканка из печени с крупой | 150 | 8,3 | 11,50 | 19,6 | 297,1 | 10,458 | 294 |
| | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 31,5 | 10 | 368 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 398 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,69 | 0,9 | 7,81 | 29 | 0 | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--|
| Итого | | | 540 | 11,13 | 16,94 | 63,3 | 512,7 | 117,758 | |
| Итого за день | | | 2068 | 54,09 | 60,86 | 260,16 | 1796,76 | 181,348 | |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша кукурузная вязкая молочная | 200 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0 | 226 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | 1,17 | 395 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| Итого | | 438 | 19,57 | 9,79 | 54,7 | 405,75 | 1,17 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Овощи натуральные солены или свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70 |
| | Свекольник с курицей и со сметаной | 200 | 4,22 | 10,5 | 13,77 | 195,49 | 9,95 | 34 |
| | Гуляш из кур | 80 | 7,79 | 9,01 | 27,56 | 182 | 5,2 | 487 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 4,05 | 8,55 | 30,9 | 151,5 | 0 | 165 |
| | Компот из сухофруктов или кураги | 200 | 0,22 | 0 | 27,3 | 96,69 | 0,72 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| Итого | | 720 | 18,89 | 28,45 | 114,95 | 702,78 | 21,87 | |
| Полдник | Кисломолочный продукт | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| | Вафля | 44 | 2,69 | 3,49 | 17,03 | 131 | 0 | |
| Итого | | 244 | 7,77 | 11,39 | 25,03 | 256,8 | 0,82 | |
| УЖИН | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,64 | 10,18 | 19,44 | 171,69 | 11,2 | 83 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 37 | 2,83 | 393 |
| | Гренки из ржаного хлеба | 25 | 1,78 | 0,25 | 15,48 | 61,27 | 0 | 185 |
| | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 31,5 | 10 | 368 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--|
| Итого | | | 525 | 7,94 | 10,75 | 54,62 | 301,46 | 24,03 | |
| Итого за день | | | 2027 | 54,67 | 60,38 | 261 | 1713,79 | 88,89 | |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
"ДС № 40 г. Благовещенска"
Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,03 | 29 |
| | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша жидкая молочная с геркулесом | 200 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,9 | 185 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,6 | 397 |
| Итого | | 448 | 22,75 | 13,54 | 57,76 | 464,74 | 1,53 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Овощи натуральные солены или свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70 |
| | Суп картофельный с клецками на мясокостном бульоне | 200 | 1,9 | 10,3 | 16,3 | 182,1 | 9,6 | 77 |
| | Гороховое пюре с мясом | 200 | 9,76 | 15,2 | 29,8 | 212,77 | 8,72 | 109 |
| | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,08 | 0,08 | 18,68 | 77,25 | 3 | 437 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| Итого | | 720 | 14,35 | 25,97 | 80,2 | 549,22 | 27,32 | |
| Полдник | Кисломолочный продукт | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| | пряник | 50 | 4,8 | 3,69 | 20,98 | 156,3 | 0,26 | |
| Итого | | 250 | 9,88 | 11,59 | 28,98 | 282,1 | 1,08 | |
| УЖИН | Запеканка рыбная с рисом | 150 | 3,8 | 4,35 | 42,76 | 221 | 0,42 | 134 |
| | Салат из зеленого горошка и кукурузы с луком | 60 | 1,98 | 4,38 | 21,85 | 83,6 | 11 | 21 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 37 | 2,83 | 393 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,69 | 0,9 | 7,81 | 29 | 0 | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Итого | | | 440 | 6,59 | 9,65 | 82,62 | 370,6 | 14,25 | |
| Итого за день | | | 1958 | 54,07 | 60,75 | 261,26 | 1713,66 | 85,18 | |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,03 | 29 |
| | Каша вязкая рисовая молочная | 200 | 4,76 | 8,5 | 32,62 | 193 | 1,95 | 173 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | 1,17 | 395 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| Итого | | 448 | 18,05 | 14,04 | 55,92 | 418,05 | 3,15 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Салат из морской капусты | 60 | 0,55 | 2,08 | 0,91 | 74 | 1,92 | 19 |
| | Щи из свежей капусты, с мясом, фасолью и со сметаной | 200 | 3,52 | 4,96 | 29,37 | 171,48 | 15,54 | 56 |
| | Гуляш из говядины | 80 | 10,49 | 11,01 | 28,56 | 228,9 | 1,05 | 259 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 4,05 | 8,55 | 30,9 | 151,5 | 0 | 165 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| | Компот из сухофруктов и кураги | 180 | 0,22 | 0 | 22,3 | 76,7 | 0,72 | 376 |
| Итого | | 770 | 20,96 | 26,93 | 125,96 | 771,28 | 19,23 | |
| Полдник | Кисломолочный продукт | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| | Сдоба | 50 | 5,4 | 6,8 | 21,3 | 167 | 0,11 | |
| Итого | | 250 | 10,48 | 14,7 | 29,3 | 292,8 | 0,93 | |
| УЖИН | Суп картофельный с сайрой | 200 | 1,01 | 2,08 | 17,32 | 148,64 | 6,42 | 44 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,69 | 0,9 | 7,81 | 29 | 0 | |
| | Яйцо куриное отварное | 60 | 2,6 | 2,4 | 2 | 61,4 | 0 | 150 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 37 | 2,83 | 393 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Итого | | | 480 | 4,42 | 5,4 | 37,33 | 214,64 | 9,25 | |
| Ито за день | | | 2048 | 54,41 | 61,07 | 260,21 | 1743,77 | 73,56 | |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200 | 5,01 | 5,73 | 23,71 | 201 | 1,95 | 84 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,6 | 397 |
| Итого | | 418 | 16,84 | 9,12 | 50,07 | 413,04 | 2,55 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Овощи натуральные солёны или свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70 |
| | Суп картофельный с бобовыми и с мясом | 200 | 3,5 | 7,2 | 22,09 | 179,8 | 6,1 | 36 |
| | Котлета мясная | 70 | 4,01 | 7,97 | 21,5 | 159,3 | 0,41 | 100 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,4 | 7,8 | 31,4 | 193 | 0 | 204 |
| | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,08 | 0,08 | 18,68 | 77,25 | 3 | 437 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| Итого | | 720 | 14,6 | 23,44 | 109,09 | 686,45 | 15,51 | |
| Полдник | Кисломолочный продукт | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 1,82 | 3,13 | 26,48 | 158,29 | 0 | |
| Итого | | 250 | 6,9 | 11,03 | 34,48 | 284,09 | 0,82 | |
| УЖИН | Сырники из творога | 150 | 12,53 | 16,3 | 20,3 | 276,9 | 0,07 | 157 |
| | Соус молочный (сладкий) со сгущенным молоком | 50 | 0,39 | 0,9 | 2,65 | 20,3 | 0,06 | 351 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 37 | 2,83 | 393 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| | | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 31,5 | 10 | 368 |
| Итого | | | 540 | 15,34 | 17,67 | 55,75 | 422,2 | 12,96 | |
| Ито за день | | | 2028 | 54,18 | 61,26 | 261,09 | 1852,78 | 72,84 | |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,03 | 29 |
| | Каша вязкая манная молочная | 200 | 6,21 | 7,47 | 31,09 | 198,7 | 1,95 | 88 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | 1,17 | 395 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| Итого | | 448 | 19,5 | 13,01 | 54,39 | 423,75 | 3,15 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Овощи натуральные солены или свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70 |
| | Рассольник Ленинградский, с мясом и со сметаной | 200 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 175,6 | 8,2 | 33 |
| | Рис припущенный | 130 | 2,6 | 8,6 | 27,7 | 218,7 | 0 | 316 |
| | Котлета рыбная | 70 | 11,09 | 9,26 | 17,79 | 121,34 | 0,24 | 255 |
| | Компот из сухофруктов или кураги | 200 | 0,22 | 0 | 22,3 | 76,7 | 0,72 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| Итого | | 720 | 20,62 | 25,41 | 104,14 | 669,44 | 15,16 | |
| Полдник | Кисломолочный продукт | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| | Вафля | 44 | 2,69 | 3,49 | 17,03 | 131 | 0 | |
| Итого | | 244 | 7,77 | 11,39 | 25,03 | 256,8 | 0,82 | |
| УЖИН | Омлет натуральный с маслом | 130 | 3,71 | 9,3 | 22,4 | 166,25 | 0,49 | 110 |
| | Икра кабачковая(промышленного производства) | 70 | 0,36 | 1,43 | 3,63 | 43,8 | 0,49 | 93 |
| | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 31,5 | 10 | 368 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 398 |

| | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | | Хлеб ржаной | 30 | 0,69 | 0,9 | 7,81 | 29 | 0 |
| Итого | | | 600 | 5,77 | 12,18 | 62,01 | 349,55 | 100,98 |
| Итого за день | | | 2112 | 54,16 | 61,99 | 257,27 | 1746,54 | 161,11 |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

гау Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 3,26 | 6,49 | 20,89 | 242,38 | 0,74 | 63 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,6 | 397 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| Итого | | 438 | 15,09 | 9,88 | 47,25 | 454,42 | 1,34 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Овощи натуральные солены или свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы | 200 | 4,05 | 3,16 | 14,92 | 198,87 | 6,05 | 38 |
| | Картофель тушеный с печенью | 200 | 14,72 | 24,3 | 51,26 | 333,98 | 8 | 55 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,22 | 0 | 22,3 | 76,7 | 0,72 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| Итого | | 770 | 21,6 | 27,85 | 103,9 | 686,65 | 20,77 | |
| Полдник | Печенье | 34 | 3,7 | 3,76 | 41,1 | 203 | 0 | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| Итого | | 234 | 8,78 | 11,66 | 49,1 | 328,8 | 0,82 | |
| УЖИН | Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом | 70 | 0,79 | 3,08 | 3,27 | 46,7 | 2,34 | 7 |
| | Тефтеля мясная | 80 | 6,89 | 8 | 18,57 | 151,5 | 0,5 | 286 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 37 | 2,83 | 393 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----|
| | | Хлеб ржаной | 30 | 0,69 | 0,9 | 7,81 | 29 | 0 | |
| | | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 31,5 | 10 | 368 |
| Итого | | | 480 | 8,89 | 12,3 | 49,35 | 295,7 | 15,67 | |
| Итого за день | | | 2022 | 54,86 | 61,69 | 261,3 | 1812,57 | 79,6 | |

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 40 г. Благовещенска"

Основное двухнедельное меню

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"ДС № 40 г. Благовещенска"

гау Н.В. Гаученова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,03 | 29 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,08 | 8,36 | 40,18 | 269,98 | 1,62 | 311 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 0,03 | 392 |
| | Батон нарезной | 30 | 1,52 | 0,12 | 10,46 | 45,2 | 0 | 117 |
| Итого | | 448 | 16,62 | 11,53 | 60,18 | 448,91 | 1,68 | |
| 2-ой завтрак | Соки фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 41 | 389 |
| ОБЕД | Овощи натуральные солены или свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70 |
| | Суп шахтерский с мясом и со сметаной | 200 | 2,15 | 4,04 | 23,67 | 158,4 | 7,87 | 101 |
| | Голубцовая масса с курицей | 200 | 9,63 | 17,25 | 27,63 | 278,29 | 10,87 | 382 |
| | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,08 | 0,08 | 18,68 | 77,25 | 3 | 437 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0 | |
| Итого | | 720 | 14,47 | 21,76 | 85,4 | 591,04 | 27,74 | |
| Полдник | пряник | 50 | 4,8 | 3,69 | 23,98 | 156,3 | 0,26 | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,08 | 7,9 | 8 | 125,8 | 0,82 | 530 |
| Итого | | 250 | 9,88 | 11,59 | 31,98 | 282,1 | 1,08 | |
| Итого | Салат из свежих помидор | 60 | 1,13 | 4,19 | 7,72 | 56,1 | 7,3 | 14 |
| | Лапшевник с печенью | 140 | 11,2 | 10,6 | 44,97 | 312 | 7,08 | 70 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| УЖУ | | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 37 | 2,83 | 393 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 0,69 | 0,9 | 7,81 | 29 | 0 | |
| | | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 31,5 | 10 | 368 |
| Итого | | | 530 | 13,14 | 15,71 | 70,7 | 434,1 | 17,21 | |
| Итого за день | | | 2048 | 54,61 | 60,59 | 259,96 | 1803,15 | 88,71 | |

ПРИМЕЧАНИЕ: в разработанном меню были использованы следующие источники.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2000г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
4. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы, 2007(№3)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | 29 |
| | Масло сливочное порциями | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша молочная "Геркулес" | 200 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,9 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 397 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | 438 | 23,8 | 14,35 | 63,77 | 505,1 | 2,41 | |
| 2-ой завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| ОБЕД | Салат из св. овощей | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 15 |
| | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3,025 | 2,025 | 16,5 | 115,1 | 9 | 39 |
| | Птица тушеная в соусе | 70 | 8,24 | 7,55 | 2,051 | 109,08 | 0,01 | 301 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,76 | 0,83 | 31,14 | 155,1 | 0 | 204 |
| | Компот из консервированных плодов | 200 | 0,43 | 0,16 | 29,19 | 120,06 | 1,78 | 377 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | 780 | 21,045 | 14,755 | 86,781 | 638,36 | 21 | |
| Полдник | Молоко | 180 | 5,49 | 4,9 | 1,09 | 102 | 2,47 | 400 |
| | Сухарь с изюмом | 20 | 3,04 | 0,03 | 10,2 | 40,3 | 0 | |
| Итого | | 200 | 8,53 | 4,93 | 11,29 | 142,3 | 2,47 | |
| УЖИН | Суп рыбный из консервов | 250 | 10,18 | 2,6 | 16,65 | 150,85 | 8,03 | 44 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 10,21 | 41 | 2,83 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,74 | 0 | 147 |
| Итого | | 470 | 12,77 | 3,48 | 43,6 | 277,59 | 10,86 | |
| Итого за день | | 1903 | 75,59 | 49,95 | 218,86 | 1756,35 | 39 | |

| | | | Пищевые вещества (г) | Энергети | № |
|--|--|--|----------------------|----------|---|
|--|--|--|----------------------|----------|---|

| Прием пищи | | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | калорийная ценность | Витамин С | рецептур ы |
|------------------|--|--|----------------|--------------|---------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | Масло сливочное порциями | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | | Каша молочная кукурузная | 200 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0 | 226 |
| | | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | 1,17 | 395 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | | 428 | 20,51 | 10,53 | 60,98 | 446,32 | 1,17 | |
| 2-ой завтрак | | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| ОБЕД | | Помидор свежий | 60 | 0,62 | 4,31 | 2,13 | 51,22 | 12,62 | 3 |
| | | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,7 | 2,3 | 11,5 | 74 | 5,28 | 41 |
| | | Рагу из овощей с мясом | 200 | 17,38 | 18,86 | 14,98 | 299,42 | 9,74 | 112 |
| | | Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0 | 24,26 | 96,69 | 0,72 | 126 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | | 690 | 23,64 | 25,97 | 75,03 | 615,83 | 28,36 | |
| Пол дни к | | Йогурт | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | |
| | | Печенье | 20 | 3,88 | 2,36 | 26,14 | 142 | 0 | |
| | | | 200 | 8,92 | 9,56 | 33,7 | 262,6 | 0,54 | |
| УЖИН | | Зразы из творога с повидлом или джемом | 150 | 22,3 | 15,27 | 47,07 | 415,5 | 0,26 | 241 |
| | | Чай с сахаром | 180 | 1,08 | 2,75 | 11,7 | 44,35 | 5,4 | 136 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| | | Фрукт | 200 | 1 | 1 | 76,4 | 161,9 | 10 | |
| Итого | | | 570 | 26,84 | 19,88 | 151,91 | 707,02 | 15,66 | |
| Итого за день | | | 1988 | 80,41 | 136,46 | 333,32 | 2078,77 | 47,73 | |

3-ий день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептур ы |
|------------|--------------------------|----------------|----------------------|------|----------|----------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗА | Масло сливочное порциями | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша молочная пшеничная | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 1,95 | 91 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| ЗАВТРАК | | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 397 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | | 428 | 19,32 | 11,73 | 57,75 | 444,4 | 3,39 | |
| 2-ой завтрак | | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| ОБЕД | | Огурец свежий | 60 | 1,47 | 0 | 4,41 | 24,01 | 17,15 | 5 |
| | | Свекольник со сметаной | 200/8 | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 90,66 | 5,56 | 55 |
| | | Голубцы ленивые | 80 | 14,14 | 9,09 | 20,05 | 218,67 | 20,03 | 306 |
| | | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,36 | 109,8 | 14,53 | 321 |
| | | Напиток брусничный | 180 | 0,08 | 0,08 | 18,68 | 77,25 | 3 | 437 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | | 690 | 22,74 | 17,65 | 93,52 | 614,89 | 60,27 | |
| Полдник | | Варенец | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | |
| | | Пряник | 20 | 3,38 | 7 | 26,06 | 180 | 0 | |
| Итого | | | 200 | 8,42 | 14,2 | 33,62 | 300,6 | 0,54 | |
| УЖИН | | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4,2 | 5 |
| | | Зразы рыбные с яйцом | 150 | 21,75 | 9,12 | 22,58 | 260 | 4,38 | 265 |
| | | Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 10,21 | 41 | 2,83 | 393 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | | 430 | 25,48 | 15,34 | 54,15 | 458,17 | 11,41 | |
| Итого за день | | | 1848 | 76,46 | 58,92 | 309,66 | 1865,06 | 77,61 | |

4-ый день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное порциями | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 0,9 | 96 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | 1,17 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 25,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------|
| З/ | | | | | | | | | |
| Итого | | | 428 | 41,67 | 13,75 | 55,44 | 454,56 | 2,07 | |
| 2-ой завтрак | | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| ОБЕД | | Салат картофельны с сол.огурцом | 60 | 0,82 | 3,13 | 5,14 | 51,96 | 7,2 | 22 |
| | | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,4 | 3,3 | 15,6 | 115 | 5,68 | 42 |
| | | Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 | 0,69 | 277 |
| | | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,84 | 5,78 | 32,94 | 216,41 | 0 | 67 |
| | | Компот из кураги | 180 | 0,94 | 0 | 24,26 | 96,69 | 0,72 | 126 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | | 710 | 29,89 | 22,9 | 103,38 | 730,81 | 14,29 | |
| Полдник | | Снежок | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | 470(1) |
| | | Бутерброд сповидлом или джемом | 50 | 2,76 | 4,36 | 25,08 | 151,11 | 0 | 15 |
| Итого | | | 230 | 7,8 | 11,38 | 32,64 | 271,71 | 0,54 | |
| УЖИН | | Лапшевник с творогом | 150 | 10,13 | 11,4 | 27,23 | 183,75 | 1,5 | 148 |
| | | Чай с сахаром | 180 | 10,8 | 2,75 | 11,7 | 44,35 | 5,4 | 136 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| | | Фрукт | 200 | 0,45 | 0,2 | 4,5 | 22,8 | 22,8 | |
| Итого | | | 570 | 23,84 | 15,21 | 60,17 | 336,67 | 29,7 | |
| Итого за день | | | 2038 | 103,2 | 63,24 | 263,33 | 1840,75 | 46,6 | |

5-ый день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|------|----------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 0,36 | 0,07 | 29 |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное порциями | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 397 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| Итого | | | 438 | 21,05 | 12,96 | 52,36 | 407,76 | 2,44 | |
| 2-ой завтрак | | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| ОБЕД | | Сельдь с луком и раст.маслом | 60 | 7,43 | 7,22 | 1,2 | 99,55 | 1,31 | 28 |
| | | Рассольник ленинградский | 250/5 | 2,1 | 5,13 | 16,6 | 120,75 | 7,55 | 76 |
| | | Жаркое по домашнему | 200 | 20,72 | 9,72 | 3,26 | 356,86 | 0 | 258 |
| | | Компот из чернослива | 180 | 0,94 | 0 | 24,26 | 96,69 | 0,72 | 126 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | | 740 | 34,19 | 22,57 | 67,48 | 768,35 | 9,58 | |
| Полдник | | Ряженка | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | |
| | | Булкка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 0 | 469 |
| Итого | | | 230 | 8,68 | 13,46 | 34,52 | 299,6 | 0,81 | |
| УЖИН | | Помидор свежий | 60 | 0,62 | 4,31 | 2,13 | 51,22 | 12,62 | 3 |
| | | Омлет с кукурузой консервированной | 140 | 9,2 | 12,18 | 5,19 | 165 | 3,53 | 112 |
| | | Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 10,21 | 41 | 2,83 | 393 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | | 420 | 12,41 | 17,37 | 34,27 | 342,99 | 18,98 | |
| Ито за день | | | 1928 | 76,83 | 66,36 | 200,33 | 1865,7 | 33,81 | |

6-ой день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное порциями | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 0,36 | 0,07 | 29 |
| | Каша манная молочная | 200 | 5,48 | 5,04 | 16,1 | 131,8 | 0,98 | 132 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | 1,17 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | 438 | 19,71 | 11,32 | 45,68 | 361,78 | 2,22 | |

| | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|
| 2-ой завтрак | | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| ОБЕД | | Салат из св капусты с зеленым горошком | 60 | 2,2 | 5,5 | 2,6 | 69 | 5,9 | 7 |
| | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 | 5,28 | 38 |
| | | Птица тушенная в соусе | 70 | 8,24 | 7,55 | 2,05 | 109,08 | 0,01 | 301 |
| | | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,84 | 5,78 | 32,94 | 216,41 | 0 | 67 |
| | | Кисель фруктовый | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 72 | 27 | 122 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | | 680 | 22,48 | 21,43 | 92,49 | 649,99 | 38,19 | |
| Полдник | | Молоко | 180 | 5,49 | 4,9 | 9,09 | 102 | 2,47 | 400 |
| | | Сухарь с изюмом | 20 | 1,9 | 0,15 | 13,1 | 56,5 | 0 | |
| Итого | | | 200 | 7,39 | 5,05 | 22,19 | 158,5 | 2,47 | |
| УЖИН | | Плов с курагой | 180 | 4,34 | 5,72 | 51,19 | 274,89 | 0,58 | 74 |
| | | Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 10,21 | 41 | 2,83 | 393 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | | 480 | 15,59 | 18,53 | 59,36 | 468,65 | 15,63 | |
| Ито за день | | | 1898 | 65,67 | 56,33 | 287,75 | 1685,92 | 60,51 | |

7-ой день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|--------------------------|-------------|----------------------|------|----------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное порциями | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша молочная "Геркулес" | 200 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,9 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | 428 | 21,48 | 11,4 | 63,77 | 469,1 | 2,34 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| | Огурец свежий | 60 | 1,47 | 0 | 4,41 | 24,01 | 17,15 | 5 |
| | Борщ | 250 | 3,85 | 2,18 | 6,78 | 81,23 | 12,48 | 36 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| ОБЕД | | Пудинг из говядины | 80 | 19,26 | 7,62 | 0,92 | 149,34 | 0,16 | 290 |
| | | Рис отварной с овощами | 140 | 4,21 | 5,46 | 23,7 | 162,2 | 11,62 | 321 |
| | | Отвар шиповника | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,15 | 68,18 | 144 | 133 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | | 760 | 32,28 | 15,96 | 72,12 | 579,46 | 185,41 | |
| Полдник | | Йогурт | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | |
| | | Вафли | 20 | 0,58 | 0,67 | 15,5 | 7,08 | 0 | 152 |
| Итого | | | 200 | 5,62 | 7,87 | 23,06 | 127,68 | 0,54 | |
| УЖИН | | Ватрушка французкая | 110 | 121 | 15,4 | 48,62 | 376,2 | 0,07 | 251 |
| | | Чай с сахаром | 180 | 10,8 | 2,75 | 11,7 | 44,35 | 5,4 | 136 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| | | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,8 | 64,5 | 20 | |
| Итого | | | 530 | 135,06 | 19,81 | 86,86 | 570,82 | 25,47 | |
| Ито за день | | | 2018 | 194,94 | 55,04 | 257,51 | 1794,06 | 215,76 | |

8-ой день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное порциями | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | 29 |
| | Каша молочная кукурузная | 200 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0 | 226 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | 1,17 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | 438 | 22,83 | 13,48 | 60,98 | 482,32 | 1,24 | |
| 2-ой завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| | Помидор свежий | 60 | 0,62 | 4,31 | 2,13 | 51,22 | 12,62 | 3 |
| | Суп фасолевый со сметаной | 200/5 | 5,4 | 3,3 | 15,6 | 115 | 5,68 | 42 |
| | Сосиска отварная | 100 | 9,87 | 20,53 | 0,8 | 228 | 0 | 95 |

| | | | | | | | | |
|------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----|
| ОБЕД | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,15 | 112,65 | 25,74 | 336 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,94 | 0 | 24,26 | 96,69 | 0,72 | 126 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | 740 | 22,93 | 33,5 | 79,1 | 698,06 | 44,76 | |
| Пол дни к | Пряник | 20 | 3,38 | 7 | 26,06 | 180 | 0 | |
| | Варенец | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | |
| Итого | | 200 | 8,42 | 14,2 | 33,62 | 300,6 | 0,54 | |
| УЖИН | Огурец свежий | 60 | 1,47 | 0 | 4,41 | 54,01 | 17,15 | 5 |
| | Ёжики рыбные | 100 | 12,79 | 7,82 | 13,08 | 172,96 | 4,17 | 75 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 10,36 | 109,8 | 14,53 | 321 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 10,21 | 41 | 2,83 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | 500 | 19,3 | 12,54 | 54,8 | 463,57 | 38,68 | |
| Итого за день | | 1948 | 73,98 | 73,72 | 240,2 | 1991,55 | 87,22 | |

9-ый день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептур ы |
|-----------------|--------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное порциями | 0,8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Каша молочная гречневая | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 | 0,9 | 66 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | 420,8 | 19,86 | 14,62 | 57,37 | 474,78 | 2,34 | |
| 2-ой завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| | Огурец свежий | 60 | 1,47 | 0 | 4,41 | 24,01 | 17,15 | 5 |
| | Суп "Волна" | 200 | 33,8 | 16 | 46 | 112,5 | 9,48 | 214 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|
| ОБЕД | | Котлета мясная | 90 | 13,98 | 10,6 | 14,46 | 208,5 | 0,13 | 282 |
| | | Соус овощной | 30 | 1,09 | 6,2 | 1,76 | 21,36 | 4,26 | 93 |
| | | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 5,04 | 3,68 | 20,88 | 132,8 | 0,68 | 125 |
| | | Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0 | 24,26 | 96,69 | 0,72 | 126 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | | 730 | 59,32 | 36,98 | 133,93 | 553,85 | 32,42 | |
| Полдник | | Гренки с сыром | 50 | 7,92 | 8,02 | 29,97 | 223,7 | 0,09 | 117 |
| | | Снежок | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | |
| Итого | | | 230 | 12,96 | 15,22 | 37,53 | 344,3 | 0,63 | |
| УЖИН | | Пудинг творожный с киселем | 150/40 | 19,2 | 10,2 | 49,99 | 366 | 0,05 | 158 |
| | | Чай с сахаром | 180 | 10,8 | 2,75 | 11,7 | 44,35 | 5,4 | 136 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| | | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,8 | 64,5 | 20 | |
| Итого | | | 570 | 33,26 | 14,61 | 88,23 | 560,62 | 25,45 | |
| Итого за день | | | 2050,8 | 125,9 | 81,43 | 328,76 | 1980,55 | 62,84 | |

10-й день

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Масло сливочное порциями | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | 59,84 | 0 | 149 |
| | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,07 | 29 |
| | Каша молочная рисовая | 200 | 5,6 | 7,5 | 26,2 | 193 | 0,95 | 72 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | 1,17 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | 438 | 19,83 | 13,78 | 55,78 | 458,62 | 2,19 | |
| 2-ой завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | |
| Д | Помидор свежий | 60 | 0,62 | 4,31 | 2,13 | 51,22 | 12,62 | 3 |
| | Суп с морской капустой | 250 | 3,6 | 5,08 | 14,5 | 117,8 | 13,64 | 440 |
| | Рагу из овощей с мясом | 200 | 17,38 | 18,86 | 14,98 | 299,42 | 9,74 | 112 |

| | | | | | | | | | |
|------------------|--|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----|
| ОБЕ | | Компот из чернослива | 180 | 0,94 | 0 | 24,26 | 96,69 | 0,72 | 126 |
| | | Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 | 0 | 148 |
| Итого | | | 740 | 25,54 | 28,75 | 78,03 | 659,63 | 36,72 | |
| Пол дни к | | Кекс "Столичный" | 20 | 1,22 | 3,69 | 11,25 | 83,2 | 0 | 487 |
| | | Ряженка | 180 | 5,04 | 7,2 | 7,56 | 120,6 | 0,54 | |
| Итого | | | 200 | 6,26 | 10,89 | 18,81 | 203,8 | 0,54 | |
| УЖИН | | Омлет натуральный | 100 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,18 | 79 |
| | | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 4,2 | 5 |
| | | чай с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 10,21 | 41 | 2,83 | 393 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,46 | 0,86 | 16,74 | 85,77 | 0 | 147 |
| Итого | | | 380 | 11,58 | 15,28 | 34,78 | 323,1 | 7,21 | |
| Итого за день | | | 1858 | 63,71 | 68,7 | 199,1 | 1692,15 | 48,66 | |

ПРИМЕЧАНИЕ: в разработанном меню были использованы следующие источники.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2000г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания. 2004 г.

4. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.
Методические указания города Москвы, 2007(№3)

| |

Суммарный объем блюд (3-7)

| | завтрак 400 | 2 завтрак 100 | обед 600 | полдник 250 | ужин 450 | итого |
|---------|-------------|---------------|----------|-------------|----------|-------|
| 1 день | 438 | 100 | 700 | 234 | 510 | 1982 |
| 2 день | 438 | 100 | 710 | 280 | 530 | 2058 |
| 3 день | 448 | 100 | 720 | 260 | 540 | 2068 |
| 4 день | 438 | 100 | 720 | 244 | 525 | 2027 |
| 5 день | 448 | 100 | 720 | 250 | 440 | 1958 |
| 6 день | 448 | 100 | 770 | 250 | 480 | 2048 |
| 7 день | 418 | 100 | 720 | 250 | 540 | 2028 |
| 8 день | 448 | 100 | 720 | 244 | 600 | 2112 |
| 9 день | 438 | 100 | 770 | 234 | 480 | 2022 |
| 10 день | 448 | 100 | 720 | 250 | 530 | 2048 |