

Утверждаю
Заведующая МБДОУ детский сад № 68
Румянцева Е.П.
Приказ № 92 от 28.06.2022 года

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

I день: понедельник		Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 68							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты	
			Б	Ж	У					
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	7,11	8,23	27,4	215	0,45	208 ⁷	4.17	
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17	102	0,35	252 ⁷	11.13	
	Итого:		9,83	13,36	49,03	363,8	6,56			
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2	
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.2	
	ПЦи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	56 ¹	2.4	
	Плов с мясом	200	8,33	16,19	33,99	359	0,96	304 ²	7.9	
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 ¹	11.10	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1	
	Итого:		23,42	25,22	87,64	662,34	25,11			
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4	
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1	
	Итого:		8,22	8,4	37	256,8	1,26			
Ужин	Сырники с морковью	150	17	17,5	30,75	367,5	0,88	233 ⁷	6.12	
	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	26 ³	1.23	
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248 ¹	11.7	
	Итого:		18,75	19,4	48,57	508,8	5,8	208 ⁷		
Итого за I день:			61,29	66,45	240,47	1863,06	45,53			

Итого за III день:		53,7	70,49	2348,9 3	1961,16	43,17		
---------------------------	--	-------------	--------------	---------------------	----------------	--------------	--	--

IV день: Четверг	Неделя: первая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>							
---------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88 ²	4.10
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 ¹	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 ⁷	10.3
	<i>Итого:</i>		14,94	16,04	52,71	444,25	3,34		
2 завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	33,87	142,7	4,0	385 ⁷	1.17
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 ⁴	1.20
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	27 ¹	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291 ²	7.16
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354 ²	12.2
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	376 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,89	23,73	90,8	636,94	34,47		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин:	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 ³	1.19
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54	117 ²	6.8
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 ²	12.4
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261 ¹	11.6a
	<i>Итого:</i>		20,7	20,28	35,77	417	17,97		
Итого за IV день:			61,99	65,39	238,91	1822,49	61,04		

V день: Пятница	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 68							
----------------------------	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200/5	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 ¹	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		12,09	18,03	60,05	429,44	3,18		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 ²	1.24
	Суп харчо	250	5,01	5,34	21,46	154	9,07	101 ⁵	2.2
	Котлета говяжья	70	11,92	8,8	11,64	173	-	161 ¹	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	5,08	4,1	14,5	122,4	21,69	84 ⁷	3.10
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		25,27	24,9	97,69	725,71	37,08		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин:	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61	449 ²	10.9
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	263 ¹	11.4a
	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
	<i>Итого:</i>		13,24	11,24	83,17	481,8	1,81		
Итого за V день:			59,61	59,18	285,26	1891,87	49,41		

VI день: понедельник	Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>
-------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150/10	6,88	8,83	35,88	259	0,19	207 ⁷	4.16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		9,78	9,29	66,42	393,6	0,22		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.2
	Суп уха со сметаной	250	7,6	8,4	14,3	167	9,11	41 ¹	2.8
	Тефтели мясные	70	7,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 ¹	7.4
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 ¹	3.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		23,97	27,54	74,83	647,96	16,06		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 ³	1.19
	Пудинг творожный с изюмом	120	14,17	12,9	29,20	306	0,23	128 ¹	6.6
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 ¹	11.7
	<i>Итого:</i>		18,44	17,7	47,02	447,8	16,58		
<i>Итого за VI день:</i>			60,52	59,47	232,21	1746,96	37,72		

Итого за VII день:		60,66	56,9	253,97	1761,38	88,47		
---------------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	--------------	--	--

VIII день: Среда	Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105/5	9,28	8,03	12,86	193	0,18	215 ²	5.2
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		15,02	17,55	45,82	435,44	1,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Суп картофельный с клецками	250	4,6	5,68	15,27	119,34	4,28	37 ¹	2.3
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 ¹	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95	191 ¹	4.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		19,66	26,17	86,07	641,1	31,6		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251 ¹	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	9.5
	<i>Итого:</i>		8,04	7,56	27,3	213,9	1,26		
Ужин	Винегрет	200	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	45 ²	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 ¹	1.15
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
Итого:			8,06	20,37	47,58	474,2	22,59		

Итого IX за день:		60	67,97	230,91	1794,02	46,31		
--------------------------	--	-----------	--------------	---------------	----------------	--------------	--	--

Х день: Пятница	Неделя: вторая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>
--------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200/5	6,2	7,73	27,71	201	1,95	168 ²	4.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 ²	11.7
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		9,15	14,86	58,25	395,44	4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 ¹	1.1
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	39 ¹	2.1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	139 ⁵	8.5
	Картофель отварной	155	1,94	3,62	22,86	143,7	14,25	125 ⁷	3.7
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,57	20,52	142,72	684,5	33,88		
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	4,2	4,8	5,4	84	1,05	251 ¹	6.4
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458 ²	10.7
	<i>Итого:</i>		8,02	7,35	43,2	274	1,32		
Ужин	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 ⁷	1.14
	Омлет с морковью	105	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96	115 ²	5.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		15,98	21,62	61,16	504,45	3,15		
Итого за X день:			58,67	64,42	323,56	1929,71	49,06		

XI день: Понедельник	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад № 68
--	--------------------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с изюмом	200/5	6,42	7,5	29,5	209,61	-	89 ²	4.21
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,35	252 ¹	11.13
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,04	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		11,3	16,91	65,06	463,05	0,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 ²	1.2
	Щи «Уральские» со сметаной	250	1,79	4,99	12,48	101,5	18,45	56 ¹	2.22
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 ¹	7.4
	Греча отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	-	186 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ¹	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,56	22,92	76,79	634,99	31,34		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Гренка из пшеничного хлеба	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	4 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	233 ⁷	1.10
	Сырники запеченные	150	19,82	15,91	31,22	365,41	0,7	38 ²	6.7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	<i>Итого:</i>		23,11	18,34	47,7	466,65	5,64		
Итого за XI день:			58,8	62,08	235,18	1835,29	45,44		

ХII день: Вторник	Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками)	200/5	8,2	11,8	37,8	292	-	168 ²	4.19
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 ²	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	24,62	162,25	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		15,91	21,4	73,73	531,25	1,38		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Огурец соленый	60	0,57	0,1	2,41	12	15	к/к	1.25
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81	36 ¹	2.5
	Суфле из отварного мяса	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	320 ²	7.22
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	206 ¹	3.1
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		21,31	22,9	82,34	623	37,16		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин	Рагу из овощей	200	2,4	17,36	18,26	242	11,06	137 ²	3.6
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	261 ¹	10.6
	Какао с молоком без сахара	180	1,2	1,3	3,4	47	0,99	417 ⁵	11.6a
	<i>Итого:</i>		8,9	23,41	51,16	472,3	12,31		
<i>Итого за ХII день</i>			52,14	70,28	242,97	1831,5	57,87		

ХІІІ день: Среда	Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>							
---------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105/10	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 ²	5,2
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	6 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	1 ²	6.1
	<i>Итого</i>		13,36	16,44	34,42	434,44	1,4		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	34 ¹	2.7
	Жаркое по-домашнему	200	7,3	5,3	14,66	227,3	8,1	153 ¹	7.13
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13,29	17,21	67,86	560,42	27,05		
Полдник	Йогурт 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8	-	б/н	9.1
	<i>Итого:</i>		7,32	7,2	28,86	258,8	0,54		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 ²	1.6
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112	3,02	256 ⁶	8.9
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228 ²	12.1
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	-	315 ²	4.2
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	248 ¹	11.4
	<i>Итого:</i>		17,32	15,96	66,86	495,44	22,91		
<i>Итого за ХІІІ день:</i>			52,24	56,88	220,86	1820,42	58,7		

XIV день: Четверг	Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>							
----------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	200/5	5,41	7,73	29,71	212	1,92	171 ²	4.19
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 ¹	11.7
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		13,32	17,41	58,69	448	3,28		
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	368 ²	11.1
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 ⁴	1.20
	Суп лапша с курицей	250	8,04	7,34	13,94	159,6	-	86 ²	2.17
	Рагу овощное	200	3,24	7,36	18,26	242	5,2	621 ⁶	7.17
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		15,06	18,86	74,82	605,36	25,07		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин:	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 ²	1.5
	Пудинг из творога с яблоками	150	17,46	18,09	22,11	333	2,07	240 ²	6.10
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 ²	8.2
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	<i>Итого:</i>		21,55	22,51	53,31	478,38	6,14		
<i>Итого за XIV день:</i>			58,71	63,41	231,91	1810,94	47,75		

XV день: Пятница	Неделя: третья	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>							
---------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/5	5,55	5,43	42,79	192	-	173 ⁵	4.6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395 ²	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		12,1	13,84	74,35	433,44	1,25		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Икра свекольная	60	1,22	4,49	5,32	64,64	8,34	54 ⁷	1.27
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33 ¹	2.10
	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255 ²	8.1
	Овощи в молочном соусе	240	6,77	5,47	19,34	163,2	28,91	84 ⁷	3.8
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,84	21	97,71	669,84	41,91		
Полдник	Кисломолочный продукт «Бифидок»	180	5,04	5,76	6,48	100,8	1,26	251 ¹	6.4
	Лепешка сметанная	80	6,2	8,13	40,26	261,3	-	211 ³	10.16
	<i>Итого:</i>		11,26	13,89	46,74	362,1	1,26		
Ужин:	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 ⁷	1.14
	Картофель запеченный в сметан. соусе	200	4,82	8,14	26,02	196	5,78	151 ⁷	3.3
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	248 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		9,7	21,42	57,74	425,62	4,83		
<i>Итого за XV день:</i>			58,85	7,22	294,77	1962,32	56,05		

XVI день: Понедельник	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>							
--------------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/10	6,1	11,86	30,48	248,1	0,45	208 ⁷	4.17
	Кофейный напиток с молоком сгущен	180	2	2,3	18,3	102	0,35	252 ¹	11.13
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	15,63	108	-	2 ²	10.2
	<i>Итого:</i>		10,4	18,52	64,4	458,1	0,8		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	5,09	64	4,48	53 ¹	1.1
	Суп с рыбными фрикадельками	250	6,04	3,24	15,28	114,57	16,31	45 ⁷	2.19
	Голубцы ленивые со сметаной	200	10,12	9,04	22,26	219	20,03	151 ¹	7.12
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		20,17	17,36	91,64	612,57	41,22		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Пряники	40	2,6	3	28,8	152,6	-	б/н	9.4
	<i>Итого:</i>		7,82	7,5	36	242,6	1,26		
Ужин	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,05	6,96	51,8	2,88	26 ³	1.23
	Запеканка творожно-морковная	150	12,5	15	22,8	300	2,13	240 ²	6.11
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 ²	12.3
	Какао с молоком без сахара	180	1	1,3	1,04	42,24	1,2	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,53	18,82	52,29	522,64	6,21		
<i>Итого за XVI день:</i>			56,99	62,27	262,56	1907,23	56,29		

XVII день: Вторник	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>
-----------------------	-------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200/10	6	12,14	30,2	193,62	1,95	93 ¹	4.8
	Чай с молоком	180	2,85	2,41	15,36	94	1,17	261 ²	11.11
	Бутерброд с сыром	40/10/10	5,11	10,9	14,69	145	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		13,96	25,45	60,25	465,72	3,31		
2 завтрак	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 ²	11.1
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	17,96	35,38	2,88	41 ²	1.5
	Суп молочный с рисом	250	5,76	6,63	18,28	173,1	1,17	43 ¹	2.13
	Суфле из печени	70	13,5	7	15,3	171,6	10,4	321 ²	7.18
	Овощное пюре	150	3,06	4,8	20,43	144,2	18,15	322 ²	3.1
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,2	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,82	18,93	111,22	686,48	30,12		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин:	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	81,71	4,6	42 ²	1.24
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	9,2	10,1	28,5	246,48	1,34	151 ¹	8.11
	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0,03	392 ¹	11.3
Итого:			9,8	16,1	45,44	371,19	5,97		
<i>Итого за XVII день:</i>			57,56	65,96	262,65	1782,59	46,42		

XVIII день: Среда	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>
----------------------	-------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	8,28	8,03	20,86	195,4	0,18	215 ²	5.2
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	0,09	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		14,02	17,55	53,87	437,84	1,04		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2,6	13,5	45,6	13,9	21 ³	1.16
	Суп овощной с зел. горошком, сметаной	250	2,8	3,2	10,02	81,3	31,24	40 ²	2.21
	Курица тушеная в томатном соусе	70	6,42	9,33	14,58	107,3	1,5	179 ¹	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	214	5,95	315 ²	4.4
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,29	22,75	109,03	648,2	65,49		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	26,12	183,6	0,54		
Ужин	Сельдь малосоленая	60	5,3	6,5	0,91	117,3	1	24 ¹	1.15
	Салат из картофеля и зелёным горошком, яйцом «Зимний»	200	9	10,4	25,67	245,4	55,6	25 ³	1.17
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	90	1,19	261 ²	11.6
	<i>Итого:</i>		14,3	16,9	37,89	452,7	56,63		
Итого за XVIII день:			53,57	62,14	245,14	1793,66	75,88		

XIX день: Четверг	Неделя: четвертая		Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>						
--	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/10	5,49	7,71	34,45	195,1	1,95	98 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 ¹	11.12
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	0,09	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		9,23	17,23	67,46	437,54	3,18		
2 завтрак	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	1,88	3,8	9,85	59,12	3,28	35 ²	1.3
	Бульон с яйцом, гренками	250	5,47	2,55	12,93	87,94	0,47	35 ⁶	2.20
	Суфле куриное с рисом	70/10	9,13	11,93	13,9	213,1	-	311 ²	7.6
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	134,8	0,06	200 ¹	3.4
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		23,3	26,93	86,75	656,96	6,11		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		8,06	4,94	25,76	181,6	1,26		
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	9,17	30,24	3,75	38 ²	1.10
	Крупеник с творогом	200	13,5	15,0	22,8	315	2,13	377 ²	6.13
	Сметанный соус	50	0,7	2,04	3,93	43	0,019	354 ²	12.3
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	11,84	28,35	1,19	261 ²	11.6а
	<i>Итого:</i>		16,59	18,44	47,74	416,59	7,09		
<i>Итого XIX за день:</i>			57,9	68,26	245,34	1777,29	39,21		

XX день: Пятница	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: <u>МБДОУ детский сад № 68</u>
---------------------	-------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/10	5,6	8,43	43,89	224,1	-	173 ⁵	4.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,35	7,36	14,72	141,1	-	2 ²	10.2
	<i>Итого:</i>		10,6	18,12	69,92	442,2	1,19		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	9,19	56,34	5,7	33 ²	1.1
	Суп «Полевой»	250	8,54	9	21,8	202	8,2	79 ²	2.10
	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	12,6	8,3	13,9	184,3	-	23 ²	8.8
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 ⁷	11.8a
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,93	21,47	82,1	593,96	14,3		
Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 ¹	6.4
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-	461 ⁷	10.15
	<i>Итого:</i>		10,12	10,59	41,34	300,7	1,26		
Ужин	Запеканка овощная	200	6	11	34,7	203	1,3	82 ⁷	3.8
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	4,93	37,05	0,019	354 ²	12.2
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		9,55	15,45	72,55	331,05	2,49		
Итого за XX день:			56,15	65,7	284,14	1739,23	26,04		

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 20 ДНЕЙ

Питание детей 3 – 7 лет (12-часовой режим пребывания)

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	61,29	66,45	240,47	1863,06
2	57,86	59,81	222,91	1682,3
3	53,7	70,49	234,93	1961,16
4	58,8	65,39	238,91	1822,49
5	58,6	59,18	285,26	1891,87
6	60,52	59,47	232,21	1746,96
7	60,66	56,9	253,97	1761,38
8	51,73	71,72	225,8	1835,96
9	58,9	67,97	230,91	1794,02
10	56,7	64,42	323,56	1929,71
11	58,8	62,08	235,18	1835,29
12	52,14	70,28	242,97	1831,5
13	52,24	56,88	220,86	1820,42
14	58,71	63,41	231,91	1810,94
15	58,85	7,22	294,77	1962,32
16	56,99	62,27	262,56	1907,23
17	57,56	65,96	263,65	1782,59
18	53,57	62,14	246,14	1793,66
19	57,9	68,26	247,34	1777,29
20	56,15	65,7	284,14	1739,23
Итого:	1141,67	1226	5018,45	36554,38
<i>Среднее значение за период (20 дней)</i>	57	61	250	1827
Норма (среднее значение)	54	60	261	1800
Выполнение в % соотношении	105	102	96	101
Отклонения от нормы	+5%	+2%	- 4%	+1%

* Согласно приложению № 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 допустимы отклонения +/- 5%