

Утверждено:
Директор
АНО ДО «Счастливое детство»


Клидюк А.В.



Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор


Кузнецов А.Л.



Примерное меню

Для детей посещающих дошкольное учреждение
с режимом работы 10.5 - 12 часов
в возрасте от 3 до 7 лет, период сентябрь-февраль.

Источники:

1/Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

2/Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Хлебпродинформ» 1996

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

Химический состав блюд и кулинарных изделий

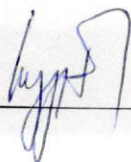
Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

В рационе используется:

- Соль йодированная;
- Горошек зеленый мозговых сортов, консервированный промышленного производства ГОСТ 15842-90, с применением лимонной кислоты.
- Огурцы соленые, промышленного производства; Огурцы консервированные (с применением лимонной кислоты) или стерилизованные. Возможна замена на свежий огурец. Помидоры консервированные в собственном соку с кожицей. Возможна замена на свежий помидор.
- Говядина 1 категории бескостная, замороженная. Потери на зачистку-1,5%, на размораживание-9,0%
- Цыплята-бройлеры 1 категории потрошенные, замороженные. Потери при холодной обработке тушки -14,2%, на размораживание -5,1%. Филе цыплят-бройлеров (замороженное) с техническими потерями - 2%.
- Треска потрошенная обезглавленная замороженная, отходы и потери при холодной обработке данного сырья в филе со шкурой -24%, в филе без шкуры-27%, возможно использование филе трески или филе трески в «глазури», с учетом изменения потерь.
- Возможно использование крупнокусковых замороженных полуфабрикатов из говядины, филе цыплят-бройлеров охлажденное и другого сырья. При расчетах массы сырья в брутто необходим перерасчет сырья по брутто. (табл.17,21 и 24 Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий. Сборника технологических нормативов 1996).
- Молоко, пастеризованное 3,2% жирности.
- Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78;
- Масло сладко-сливочное 82,5% жирности
- Сметана, пастеризованная 15% , творог 9% жирности. Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, йогурт 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности, снежок 2,5% жирности промышленного производства.
- Киселек «Валетек» витаминизированный, инстантные напитки «Валетек» производитель «Валетек», Россия, Поставщик ООО «Технологии питания».
- Макароны изделия группы А.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				белки	жиры	углевод		С
1	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,200/3	7,58	9,08	27,33	223	2,05
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,27	4,99	15,46	116	0
3	685.	Чай витаминиз. "Валетек" с Са и Mg	0,180/10/3	0,06	0,02	11,7	45	14,03
Итого по группе			0,431	9,91	14,09	54,49	384	16,08
Обед								
1	132.	Рассольник ленингр. с перл. и сметаной	0,250/10	3,39	5	20,1	129	7,67
2	436.	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	0,200(60/140)	21,68	8,52	21,74	255	8,49
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12	3
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,7	29,17	14,11	85,64	584	19,54
полдник								
1	0.03	Печенье затыжное	0,030	2,55	3,39	20,91	124	0
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	12,75	123	2,4
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,28	6,85	7,54	43,46	294	12,4
Ужин								
1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,61	4,1	4,37	58	3,6
2	315	Запеканка рисовая с творогом	0,130	6,94	8,42	36,9	255	0,06
3	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66	0,2
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	648.	Киселек "Валетек" витаминизированный	0,200	0	0	18,4	74	20
Итого по группе			0,45	12,03	14,54	90,45	547	23,86
Итоги по группам питающихся								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,431	9,91	14,09	54,49	384	16,08
обед			0,7	29,17	14,11	85,64	584	19,54
полдник			0,28	6,85	7,54	43,46	294	12,4
ужин			0,45	12,03	14,54	90,45	547	23,86
Итого за день				57,96	50,28	274,04	1809	71,88



1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/3	6,58	6,95	27,53	200	1,69
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,030/12/3	5,04	6,88	15,44	145	0,08
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,08	5,25	17,34	139	1,95
Итого по группе			0,41	16,7	19,08	60,31	484	3,72

Обед

1	124.	Щи из св. капусты со сметаной	0,250/6	2,8	4,14	7,73	84	20,71
2	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,080	11,34	10,63	2,55	149	2,08
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,120	4,27	6,44	22,93	174	0
4	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	0,62
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	707	Сок яблочный	0,180	0,9	0,18	18,18	83	3,6
Итого по группе			0,695	22,15	21,89	65,17	563	27,01

полдник

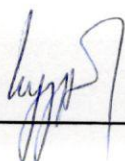
1	672.	Гренки с сахаром	0,050	3,98	4,8	17,62	136	0,16
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627.	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48	5
Итого по группе			0,25	8,78	8,8	44,32	302	6,51

Ужин

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,85	4,06	5,02	60	5,7
2	382	Филе трески припущен, запеченное с яйцом	0,080	12,4	6,21	2,32	114	0,49
3	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	5,7	12,62	123	4,13
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого по группе			0,48	18,44	16,47	43,31	407	10,35

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	16,7	19,08	60,31	484	3,72
обед	0,695	22,15	21,89	65,17	563	27,01
полдник	0,25	8,78	8,8	44,32	302	6,51
ужин	0,48	18,44	16,47	43,31	407	10,35
Итого за день		66,07	66,24	213,11	1756	47,59



1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша манная (вязкая) с маслом	0,200/3	6,64	7,79	26,12	203	2,08
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/30/3	4,8	5,64	15,58	132	0
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,4	14,4	16,64	56,39	435	3,41

Обед

1	139.	Суп картофельный с горохом вегет. с грен	0,250/10	6,27	4,53	31,48	176	6,27
2	485	Голубцы ленивые	0,170	13,94	14,08	10,45	226	21,28
3	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25	0,02
4	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,025	0,55	0	2,8	14	1,21
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	20,51	80	1,12
Итого по группе			0,705	24,03	20,57	82,07	591	29,9

полдник

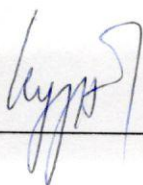
1	678.	Шарлотка с яблоками	0,050	2,59	3,78	16,16	116	0,76
2	698.	Ряженка 2,5% жирности с сахаром	0,150/5	4,35	3,75	11,29	101	0,45
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,25	7,14	7,68	32,6	240	3,71

Ужин

1	49.2	Салат из отв.моркови,зел.гор. и р/м	0,060	0,93	4,07	3,96	57	3,4
2	358.	Сырники из творога	0,120	19,47	13,01	17,59	271	0,3
3	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66	0,2
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	686	Чай с лимоном	0,200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	2,9
Итого по группе			0,46	25,14	19,16	67,55	550	6,8

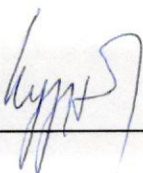
Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,4	14,4	16,64	56,39	435	3,41
обед	0,705	24,03	20,57	82,07	591	29,9
полдник	0,25	7,14	7,68	32,6	240	3,71
ужин	0,46	25,14	19,16	67,55	550	6,8
Итого за день		70,71	64,05	238,61	1816	43,82



1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<i>Завтрак</i>								
1	302.	Каша пшенная (вязкая) с маслом	0,200/3	7,16	7,62	30,45	221	1,69
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,27	4,99	15,46	116	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,418	13,55	16,96	63,46	463	3,44
<i>Обед</i>								
1	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,250	3,55	2,96	20,27	115	5,75
2	489	Рагу из цыплят-бройлеров	0,170(40/130)	11,78	14,8	16,88	243	21,77
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12	3
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	707.	Сок виноградный	0,180	0,54	0,36	29,34	126	3,6
Итого по группе			0,67	19,44	18,66	81,8	566	34,12
<i>полдник</i>								
1	793.	Кекс "Столичный"	0,050	3,04	9,24	22	192	0
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	12,75	123	2,4
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,25	7,14	13,19	39,65	338	7,4
<i>Ужин</i>								
1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,060	0,96	4,12	4,97	60	6,15
2	394.	Тефтели(Ежики) из трески с рисом	0,100	11,24	2,92	11,99	116	0,64
3	595.	Соус молочный	0,050	1,33	3,13	5,66	49	0,24
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	705	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	27,62	123	100
Итого по группе			0,45	17,25	10,77	69,92	442	107,03
Итого по группам питающихся								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,418	13,55	16,96	63,46	463	3,44
обед			0,67	19,44	18,66	81,8	566	34,12
полдник			0,25	7,14	13,19	39,65	338	7,4
ужин			0,45	17,25	10,77	69,92	442	107,03
Итого за день				57,38	59,58	254,83	1809	151,99



1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша гречневая (вязкая) с маслом	0,200/3	9,98	8,28	38,88	271	1,69
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,030/12/3	5,04	6,88	15,44	145	0,08
3	685.	Чай витаминиз. "Валетек" с Са и Mg	0,180/10/3	0,06	0,02	11,7	45	14,03
Итого по группе			0,41	15,08	15,18	66,02	461	15,8

Обед

1	110.	Борщ со св. кап. на м/б со сметаной	0,250/10	2,9	4,82	6,62	92	10,2
2	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,160	12,1	13,54	23,74	270	3,8
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
4	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	0,62
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
6	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,41	0,09	25,31	105	0
Итого по группе			0,695	19,32	21,45	73,99	580	14,81

полдник

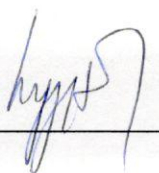
1	0.04	Печенье сахарное	0,020	1,5	1,96	14,88	83	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96	10
Итого по группе			0,27	7,05	6,21	52,08	297	11,35

Ужин

1	51.1	Салат из свеклы с яблоком с р/м	0,060	0,6	5,11	5,24	70	5,7
2	240.	Котлеты из овощей	0,120	4,28	6,56	16,15	137	12,98
3	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25	0,02
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	21,72	102	1,35
Итого по группе			0,46	8,53	13,47	66,26	428	20,05

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	15,08	15,18	66,02	461	15,8
обед	0,695	19,32	21,45	73,99	580	14,81
полдник	0,27	7,05	6,21	52,08	297	11,35
ужин	0,46	8,53	13,47	66,26	428	20,05
Итого за день		49,98	56,31	258,35	1766	62,01



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,200/3	5,82	6,93	32,65	218	1,69
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,020/0.030/3	2,36	3,34	29,76	156	0,48
3	685.	Чай витаминиз. "Валетек" с Са и Mg	0,180/10/3	0,06	0,02	11,7	45	14,03
Итого по группе			0,4	8,24	10,29	74,11	419	16,2

Обед

1	135.	Суп из овощей на м/б со сметаной	0,250/6	2,99	4,28	12,25	95	10,66
2	438.	Азу из говядины	0,180 (60/120)	21,11	10,32	16,14	249	6,39
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12	3
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,180	0,68	0,04	28,83	118	0,18
Итого по группе			0,68	28,35	15,18	72,53	544	20,23

полдник

1	0.04	Печенье сдобное	0,030	1,92	5,04	20,55	135	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,28	6,37	9,19	46,55	300	11,35

Ужин

1	49.1	Салат из моркови с сахаром	0,060	0,75	0,06	6,99	32	2,9
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,120	15,66	12,11	25,88	283	0,22
3	626.	Соус из кураги	0,040	0,18	0	7,49	33	0,16
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	648.	Киселек "Валетек" витаминизированный	0,200	0	0	18,4	74	20
Итого по группе			0,46	19,63	12,49	78,44	516	23,28

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,4	8,24	10,29	74,11	419	16,2
обед	0,68	28,35	15,18	72,53	544	20,23
полдник	0,28	6,37	9,19	46,55	300	11,35
ужин	0,46	19,63	12,49	78,44	516	23,28
Итого за день		62,59	47,15	271,63	1779	71,06

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,200/3	7,58	9,08	27,33	223	2,05
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,030/12/3	5,04	6,88	15,44	145	0,08
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,41	15,58	19,17	57,46	468	3,46

Обед

1	124.	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	0,250/6	2,8	4,14	7,73	84	20,71
2	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,150	14,32	18,7	27,11	326	2,58
3	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	0,62
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	707	Сок яблочный	0,180	0,9	0,18	18,18	83	3,6
Итого по группе			0,645	20,86	23,52	66,8	566	27,51

полдник

1	806.	Коржики молочные	0,050	3,19	5,75	28,63	191	0,03
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	12,75	123	2,4
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,25	7,29	9,65	46,53	337	4,93

Ужин

1	388.	Биточки из трески	0,060	7,66	2,02	5,56	70	0,25
2	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
3	520.	Пюре картофельное	0,130	2,7	6,16	13,67	133	4,47
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,2	0,05	15,01	60	0,1
Итого по группе			0,47	14,67	11,05	58,46	397	5,01

Итого по группам питающихся

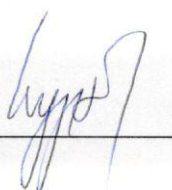
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	15,58	19,17	57,46	468	3,46
обед	0,645	20,86	23,52	66,8	566	27,51
полдник	0,25	7,29	9,65	46,53	337	4,93
ужин	0,47	14,67	11,05	58,46	397	5,01
Итого за день		58,4	63,39	229,25	1768	40,91

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
Завтрак								
1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,200/3	6,58	6,95	27,53	200	1,69
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,005/0.030	2,27	4,99	15,46	116	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,418	12,97	16,29	60,54	442	3,44
Обед								
1	160.	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	6,39	6,58	22,59	177	0,97
2	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом	0,060	7,21	5,18	6,93	104	1,18
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
4	520.	Пюре картофельное с морковью	0,130	2,52	4,97	12,43	115	3,9
5	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,025	0,55	0	2,8	14	1,21
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,725	20,91	19,76	91,14	638	7,83
полдник								
1	672.	Гренки с сахаром	0,050	3,98	4,8	17,62	136	0,16
2	698.	Ряженка 2,5% жирности с сахаром	0,150/5	4,35	3,75	11,29	101	0,45
3	627.	Апельсины св.	0,050	0,45	0,1	4,05	21	30
Итого по группе			0,25	8,78	8,65	32,96	258	30,61
Ужин								
1	49.3	Салат из моркови с курагой и сахаром	0,060	0,97	0,05	9,81	44	2,79
2	358.	Сырники из творога	0,120	19,47	13,01	17,59	271	0,3
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36	0,14
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	21,72	102	1,35
Итого по группе			0,45	24,29	15,04	75,67	547	4,58

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,418	12,97	16,29	60,54	442	3,44
обед	0,725	20,91	19,76	91,14	638	7,83
полдник	0,25	8,78	8,65	32,96	258	30,61
ужин	0,45	24,29	15,04	75,67	547	4,58
Итого за день		66,95	59,74	260,31	1885	46,46



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша пшенная (вязкая) с маслом	0,200/3	7,16	7,62	30,45	221	1,69
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/30/3	4,8	5,64	15,58	132	0
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,08	5,25	17,34	139	1,95
Итого по группе			0,4	17,04	18,51	63,37	492	3,64

Обед

1	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,250	3,55	2,96	20,27	115	5,75
2	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,070	14,49	11,87	3,14	190	0,73
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37	0
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,130	2,04	7,37	11,26	118	8,55
5	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12	3
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
7	707.	Сок вишневый	0,180	1,26	0,36	20,52	92	13,32
Итого по группе			0,705	24,93	27,22	70,54	634	31,35

полдник

1	793.	Кекс "Столичный"	0,050	3,04	9,24	22	192	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого по группе			0,3	7,49	13,39	48	357	11,35

Ужин

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,85	4,06	5,02	60	5,7
2	478.	Рулет картофельный с рыбным фаршем	0,120	8,36	6,31	17,93	165	2,84
3	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25	0,02
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	685	Чай с сахаром	0,200/15	0,2	0,05	15,01	60	0,1
Итого по группе			0,46	12,61	12,35	54,79	380	8,66

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,4	17,04	18,51	63,37	492	3,64
обед	0,705	24,93	27,22	70,54	634	31,35
полдник	0,3	7,49	13,39	48	357	11,35
ужин	0,46	12,61	12,35	54,79	380	8,66
Итого за день		62,07	71,47	236,7	1863	55

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углевод		
1	2	3	4	5	6	7	8	11

Завтрак

1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,200/3	6,22	6,95	26,92	196	1,69
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,030/12/3	5,04	6,88	15,44	145	0,08
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,41	14,22	17,04	57,05	441	3,1

Обед

1	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,250/10	3,22	4,93	11,85	123	9,34
2	440	Говядина, тушеная с капустой и овощами	0,180 (60/120)	20	18,84	14,62	309	15,54
3	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3	0,62
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	13,36	70	0
5	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	20,51	80	1,12
Итого по группе			0,675	26,13	24,3	60,76	585	26,62

полдник


1	0.09	Пряник заварной	0,050	2,95	2,35	37,5	183	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5%	0,150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,25	7,2	6,25	58,85	324	3,85

Ужин

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,065	0,56	4,14	5,06	61	4,45
2	333.	Макароны с тертым сыром Российским и маслом	0,140/5	8,22	9,11	30,62	240	0,1
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94	0
4	705	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	27,62	123	100
Итого по группе			0,45	12,5	13,85	82,98	518	104,55

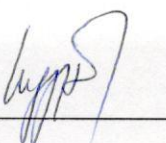
Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,41	14,22	17,04	57,05	441	3,1
обед	0,675	26,13	24,3	60,76	585	26,62
полдник	0,25	7,2	6,25	58,85	324	3,85
ужин	0,45	12,5	13,85	82,98	518	104,55
Итого за день		60,05	61,44	259,64	1868	138,12



	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
Итого за период	612,16	599,65	2496,47	18119	728,84
Среднесуточный за период	61,20	59,97	249,65	1812	72,88
в т.ч. жив.белки	36,68				

14% 30% 55% от калорийности



Распределение калорийности по приемам пищи. Дети 3 до 7 лет, на период сентябрь-февраль месяцы.

1-я неделя

завтрак	2227	24,9%
обед	2884	32,2%
полдник	1471	16,4%
ужин	2374	26,5%
Итого:	8956	100,0%

2-я неделя

завтрак	2262	24,7%
обед	2967	32,4%
полдник	1576	17,2%
ужин	2358	25,7%
Итого:	9163	100,0%

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по госплан. нетто
3-7лет, сентябрь-февраль

Организация

ДС "Почемучка"

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом. продукты	г	450	450	308	481	410	470	310	280	478	664	445	380	4226	422,6
2	Творог, твор. изделия для д/п	г	40	40	22	0	120	0	90	0	0	120	0	0	352	35,2
3	Сметана 15%	г	11	11	13	12	17	0	20	6	6	0	10	10	94	9,4
4	Сыр твердый и мягкий	г	6,4	6	0	12	0	0	12	0	12	0	0	27	63	6,3
5	Мясо говяд. б/к1 кат. (на кости)	г	75	55	97	0	64	0	53	97	0	38	0	96	445	44,5
6	Цыплята-бройлеры 1 кат.	г	27	24	0	63	0	56	0	0	69	0	68	0	256	25,6
7	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	39	37	0	65	0	62	0	0	43	0	39	0	209	20,9
8	Яйцо куриное диетическое	г	24	24	5	26	35	10	9	12	2	11	43	0	153	15,3
9	Картофель	г	187	140	206	132	50	139	218	147	140	90	204	100	1426	142,6
10	Овощи, зелень	г	325	260	133	163	222	146	251	161	114	114	175	235	1714	171,4
11	Фрукты(плоды) свежие	г	114	100	115	50	87	50	138	100	50	65	100	92	847	84,7
12	Фрукты(плоды) сухие	г	11	11	16	0	0	30	18	34	0	22	10	20	150	15
13	Соки фруктовые (овощные)	г	100	100	0	180	0	180	0	0	180	0	180	0	720	72
14	Напитки витаминизированные	г	50	50	10	0	0	0	10	10	0	0	0	0	30	3
15	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	50	50	40	80	40	40	40	40	40	40	80	40	480	48
16	Хлеб пшеничный или зерновой	г	100	100	73	66	86	70	81	70	81	106	33	70	736	73,6
17	Крупы (злаки) бобовые	г	43	43	69	25	48	39	50	40	60	30	30	25	416	41,6
18	Макаронные изделия группы А	г	12	12	0	40	0	13	0	0	0	20	13	44	130	13
19	Мука пшеничная хлебопекарная	г	29	29	0	5	37	27	5	2	30	23	24	3	156	15,6
20	Мука картофельная (крахмал)	г	3	3	0	0	0	0	9	2	0	9	0	0	20	2
21	Масло коровье сладкосливочное	г	21	21	14	22	18	23	19	10	21	21	41	16	205	20,5
22	Масло растительное	г	11	11	13	11	10	13	15	11	13	4	9	7	106	10,6
23	Кондитерские изделия	г	20	20	30	0	0	0	20	30	0	0	0	50	130	13
24	Чай, включая фиточай	г	0,6	0,6	0,5	0,5	1	0	0,5	0,5	1	0	0,5	0,5	5	0,5
25	Какао-порошок	г	0,6	0,6	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	6	0,6
26	Кофейный напиток злаковый(суррогат)	г	1,2	1,2	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	6	0,6
27	Сахар	г	47	47	33	26	66	41	40	45	44	72	38	56	461	46,1
28	Соль пищевая поваренная	г	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6