

Утверждено:  
Директор  
АНО ДО «Счастливое детство»



Клиндюк 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 1,5 до 3 лет, период сентябрь-февраль.

Архангельск 2018г.

Источники: Номера рецептур по меню соответствуют сборнику Лапшиной В.Т.

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;
- 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 (потери на размораживание -5%), 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.
- Масло сладко-сливочное 82,5% жирности
- Сметана, пастеризованная 15% , творог 9% жирности. Кисломолочные продукты: кефир 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности, снежок 2,5% жирности промышленного производства.
- Макароны изделия группы А.
- Соки детские. Агуша. Для питания детей с 5-ти месяцев, витаминизированные. Производитель:ОАО « Бимм-Билль-Данн». Россия.
- Печенье Детское «Чипа»-экстремалышок или «Бегемотик Бонди» обогащенное кальцием. Производитель: ООО «КДВ Минусинск». Россия. Для детей с 5-ти месяцев.

1-я неделя / 1. понедельник

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

*Завтрак*

1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,150/3	5,7	7,42	20,5	172	1,54
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,020/0.003	1,51	3,05	10,3	74	0
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,35	10,17	13,68	45,49	346	2,87

*Обед*

1	132.	Рассольник ленинградский с перл. и сметаной	0,150/5	2,2	2,87	12,53	78	4,8
2	436.	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	0,140 (42/98)	15,19	5,98	15,23	179	5,94
3	556.	Гарнир из отварной свеклы	0,015	0,22	0,01	1,32	6	1,5
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,515	20,12	9,27	67,59	433	12,62

*полдник*

1	0.13	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,015	1,26	1,71	10,5	60	0,03
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,78	3,37	17,28	108	0,08
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,2	5,24	5,28	32,68	191	5,11

*Ужин*

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,040	0,4	2,77	2,91	39	2,4
2	315	Запеканка рисовая с творогом	0,100	5,38	6,83	28,81	201	0,04
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49	0,19
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	21,72	102	1,35
Итого по группе			0,41	9,13	12,05	77,36	461	3,98

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	10,17	13,68	45,49	346	2,87
обед	0,515	20,12	9,27	67,59	433	12,62
полдник	0,2	5,24	5,28	32,68	191	5,11
ужин	0,41	9,13	12,05	77,36	461	3,98
<b>Итого за день</b>	<b>1,475</b>	<b>44,66</b>	<b>40,28</b>	<b>223,12</b>	<b>1431</b>	<b>24,58</b>

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<i>Завтрак</i>								
1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,150/3	4,95	5,83	20,65	155	1,27
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,020/8/3	3,37	5,41	10,3	103	0,06
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,08	5,25	17,34	139	1,95
Итого по группе			0,35	13,4	16,49	48,29	397	3,28
<i>Обед</i>								
1	124.	Щи из св. капусты со сметаной	0,150/6	1,71	2,69	4,67	53	12,43
2	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,050	7,08	6,63	1,6	94	1,3
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,080	2,83	4,3	15,29	116	0
4	556.	Гарнир из отварной моркови с р/м	0,015/2	0,19	2,01	1,03	23	0,75
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
6	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,180	0,99	0	20,7	88	0,31
Итого по группе			0,505	14,78	15,99	53,31	426	14,79
<i>полдник</i>								
1	672.	Гренки с сахаром	0,030	2,39	2,88	10,57	83	0,09
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48	5
Итого по группе			0,215	6,78	6,5	35,65	238	6,3
<i>Ужин</i>								
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,040	0,57	2,74	3,34	40	3,8
2	382	Филе трески припущен, запеченное с яйцом	0,060	9,33	4,65	1,73	87	0,37
3	520.	Пюре картофельное	0,100	2,06	4,74	10,5	101	3,44
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого по группе			0,41	14	12,51	35,58	320	7,64
<b>Итого по группам питающихся</b>								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,35	13,4	16,49	48,29	397	3,28
обед			0,505	14,78	15,99	53,31	426	14,79
полдник			0,215	6,78	6,5	35,65	238	6,3
ужин			0,41	14	12,51	35,58	320	7,64
<b>Итого за день</b>			<b>1,48</b>	<b>48,96</b>	<b>51,49</b>	<b>172,83</b>	<b>1381</b>	<b>32,01</b>

1-я неделя / 3. среда

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

*Завтрак*

1	302.	Каша манная (вязкая) с маслом	0,150/3	4,98	6,46	19,59	157	1,56
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/20/3	4,05	5,35	10,44	105	0
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,35	11,99	15,02	44,72	362	2,89

*Обед*

1	139.	Суп картофельный с горохом вегетарианский	0,150	3,13	2,64	13,52	83	3,76
2	485	Голубцы ленивые	0,120	9,81	10,06	7,39	159	15,03
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19	0,01
4	556.	Гарнир из отвар. свеклы и моркови с р/м	0,024/3	0,34	3,02	1,89	36	1,8
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
6	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	20,51	80	1,12
Итого по группе			0,534	15,74	17,19	55,93	429	21,72

*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	0,135/3	3,91	3,37	8,66	85	0,4
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,235	6,7	7,3	29,97	224	3,66

*Ужин*

1	49.2	Салат из отв.моркови,зел.гор. и р/м	0,040	0,63	2,74	2,65	38	2,27
2	358.	Сырники из творога	0,080	12,91	8,63	11,29	178	0,2
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49	0,19
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	686	Чай с лимоном	0,200/10/7	0,12	0,02	10,2	42	2,83
Итого по группе			0,407	16,96	13,81	48,06	377	5,49

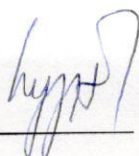
**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	11,99	15,02	44,72	362	2,89
обед	0,534	15,74	17,19	55,93	429	21,72
полдник	0,235	6,7	7,3	29,97	224	3,66
ужин	0,407	16,96	13,81	48,06	377	5,49
<b>Итого за день</b>	<b>1,526</b>	<b>51,39</b>	<b>53,32</b>	<b>178,68</b>	<b>1392</b>	<b>33,76</b>

Примерное двухнедельное меню для детского сада "Почемучка",  
с 1,5 до 3 лет, на период сентябрь-февраль месяцы.

## 1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	С
				белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	11
<i>Завтрак</i>								
1	302.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом	0,150/3	6,23	5,97	27,72	191	1,27
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,020/0.003	1,51	3,05	10,3	74	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,35	11,86	13,37	55,57	391	3,02
<i>Обед</i>								
1	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,150	2,14	1,78	12,15	69	3,45
2	489	Рагу из цыплят-бройлеров	0,140(35/105)	9,66	12,23	13,81	200	17,82
3	556.	Гарнир из отварной свеклы с р/м	0,024/3	0,36	3,02	2,11	37	2,4
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	707.	Сок яблоко-персик. Агуша.Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86	0,31
Итого по группе			0,524	15,31	17,39	58,79	444	23,98
<i>полдник</i>								
1	793.	Кекс "Столичный"	0,030	1,82	5,55	13,21	114	0
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,78	3,37	17,28	108	0,08
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,215	5,8	9,12	35,39	245	5,08
<i>Ужин</i>								
1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,040	0,56	2,77	3,18	40	3,74
2	394.	Тефтели(Ежики) из трески с рисом	0,080	9	2,34	9,6	93	0,51
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40	0,19
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			0,4	14,35	8,21	64,62	390	104,44
<b>Итого по группам питающихся</b>								
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак			0,35	11,86	13,37	55,57	391	3,02
обед			0,524	15,31	17,39	58,79	444	23,98
полдник			0,215	5,8	9,12	35,39	245	5,08
ужин			0,4	14,35	8,21	64,62	390	104,44
<b>Итого за день</b>			<b>1,489</b>	<b>47,32</b>	<b>48,09</b>	<b>214,37</b>	<b>1470</b>	<b>136,52</b>



1-я неделя / 5. пятница

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

*Завтрак*

1	302.	Каша гречневая (вязкая) с маслом	0,150/3	7,48	6,83	29,15	208	1,27
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,020/8/3	3,37	5,41	10,3	103	0,06
3	686.	Чай с лимоном	0,180/10/7	0,12	0,03	10,2	42	2,83
Итого по группе			0,35	10,97	12,27	49,65	353	4,16

*Обед*

1	110.	Борщ со св. капустой на м/б со сметаной	0,150/5	1,72	2,75	3,94	53	6,12
2	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,120	9,09	10,16	17,81	202	2,85
3	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29	0,14
4	556.	Гарнир из отварной моркови	0,015	0,19	0,01	1,03	5	0,75
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
6	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,41	0,09	25,31	105	0
Итого по группе			0,525	14,18	15,25	61,51	446	9,86

*полдник*

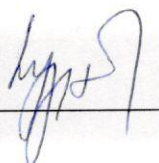
1	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80	0,03
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48	5
Итого по группе			0,205	6,07	5,9	39,08	235	6,24

*Ужин*

1	51.1	Салат из свеклы с яблоком с р/м	0,040	0,4	3,38	3,5	47	3,8
2	240.	Котлеты из овощей	0,100	3,56	5,47	13,46	115	10,82
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19	0,01
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,200	0,05	0,03	21,72	102	1,35
Итого по группе			0,4	6,7	10,2	56,04	353	15,98

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	10,97	12,27	49,65	353	4,16
обед	0,525	14,18	15,25	61,51	446	9,86
полдник	0,205	6,07	5,9	39,08	235	6,24
ужин	0,4	6,7	10,2	56,04	353	15,98
<b>Итого за день</b>	<b>1,48</b>	<b>37,92</b>	<b>43,62</b>	<b>206,28</b>	<b>1387</b>	<b>36,24</b>



2-я неделя / 1. понедельник

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

*Завтрак*

1	302.	Каша рисовая вязкая с маслом	0,150/3	4,37	5,81	24,49	168	1,27
2	2.11	Бутерброд с абрикосовым джемом	0,020/0.010/3	1,56	3,05	17,46	102	0,24
3	685.	Чай с сахаром	0,180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого по группе			0,35	5,99	8,88	51,94	310	1,54

*Обед*

1	135.	Суп из овощей на м/б со сметаной	0,150/5	1,82	2,76	7,39	59	6,4
2	438.	Азу из говядины без сол.огурцов	0,140 (35/105)	12,76	7,01	13,79	174	5,47
3	556.	Гарнир из отвар. свеклы и моркови с р/м	0,024/3	0,34	3,02	1,89	36	1,8
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,180	0,68	0,04	28,83	118	0,18
Итого по группе			0,524	17,58	13,19	61,92	439	13,85

*полдник*

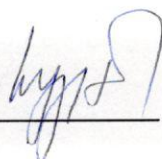
1	0.13	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,015	1,26	1,71	10,5	60	0,03
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,2	5,1	5,28	29,98	190	6,24

*Ужин*

1	49.1	Салат из моркови с сахаром	0,040	0,5	0,04	4,67	22	1,93
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,100	13,04	10,08	21,56	236	0,18
3	626.	Соус из кураги	0,030	0,14	0	5,62	25	0,12
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	686	Чай с лимоном	0,200/10/7	0,12	0,02	10,2	42	2,83
Итого по группе			0,4	16,08	10,38	56,81	395	5,06

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	5,99	8,88	51,94	310	1,54
обед	0,524	17,58	13,19	61,92	439	13,85
полдник	0,2	5,1	5,28	29,98	190	6,24
ужин	0,4	16,08	10,38	56,81	395	5,06
<b>Итого за день</b>	<b>1,474</b>	<b>44,75</b>	<b>37,73</b>	<b>200,65</b>	<b>1334</b>	<b>26,69</b>





2-я неделя / 2. вторник

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

*Завтрак*

1	302.	Каша геркулесовая(вязкая) с маслом	0,150/3	5,7	7,42	20,5	172	1,54
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,020/8/3	3,37	5,41	10,3	103	0,06
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,35	12,03	16,04	45,49	375	2,93

*Обед*

1	124.	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	0,150/5	1,71	2,69	4,67	53	12,43
2	492.	Плов из цыплят-бройлеров	0,120	11,45	14,96	21,68	260	2,06
3	556.	Гарнир из отварной свеклы	0,015	0,22	0,01	1,32	6	1,5
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	707.	Сок яблоко осветленное.Агуша.Витаминизир	0,180	0,9	0	19,44	79	10,8
Итого по группе			0,495	16,26	18,02	57,13	450	26,79

*полдник*

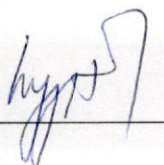
1	806.	Коржики молочные	0,030	1,93	3,46	17,19	115	0,02
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,78	3,37	17,28	108	0,08
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,215	5,91	6,98	39,62	246	2,6

*Ужин*

1	388.	Биточки из трески	0,050	6,41	1,92	4,64	61	0,21
2	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29	0,14
3	520.	Пюре картофельное	0,100	2,06	4,74	10,5	101	3,44
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70	0
5	685	Чай с сахаром	0,200/12	0,06	0,01	11,99	48	0,03
Итого по группе			0,41	11,6	8,79	45,29	309	3,82

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	12,03	16,04	45,49	375	2,93
обед	0,495	16,26	18,02	57,13	450	26,79
полдник	0,215	5,91	6,98	39,62	246	2,6
ужин	0,41	11,6	8,79	45,29	309	3,82
<b>Итого за день</b>	<b>1,47</b>	<b>45,8</b>	<b>49,83</b>	<b>187,53</b>	<b>1380</b>	<b>36,14</b>



2-я неделя / 3. среда

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

*Завтрак*

1	302.	Каша пшеничная вязкая с маслом	0,150/3	4,95	5,83	20,65	155	1,27
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,020/0.003	1,51	3,05	10,3	74	0
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,12	4,35	17,55	126	1,75
Итого по группе			0,35	10,58	13,23	48,5	355	3,02

*Обед*

1	160.	Суп молочный с макаронными изделиями	0,150	3,84	3,95	13,55	107	0,58
2	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом	0,050	5,7	4,3	3,65	76	0,98
3	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29	0,14
4	520.	Пюре картофельное с морковью	0,100	1,94	3,82	9,56	88	3
5	556.	Гарнир из отварной моркови	0,015	0,19	0,01	1,03	5	0,75
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	28,49	118	0,38
Итого по группе			0,555	14,97	14,37	69,7	475	5,83

*полдник*

1	672.	Гренки с сахаром	0,030	2,39	2,88	10,57	83	0,09
2	698.	Ряженка 2,5% жирности с сахаром	0,135/3	3,91	3,37	8,66	85	0,4
3	627.	Апельсины св.	0,050	0,45	0,1	4,05	21	30
Итого по группе			0,215	6,75	6,35	23,28	189	30,49

*Ужин*

1	49.3	Салат из моркови с курагой и сахаром	0,040	0,65	0,03	6,55	29	1,86
2	358.	Сырники из творога	0,080	12,91	8,63	11,29	178	0,2
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49	0,19
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			0,4	17,67	11,19	68,4	452	3,6

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	10,58	13,23	48,5	355	3,02
обед	0,555	14,97	14,37	69,7	475	5,83
полдник	0,215	6,75	6,35	23,28	189	30,49
ужин	0,4	17,67	11,19	68,4	452	3,6
<b>Итого за день</b>	<b>1,52</b>	<b>49,97</b>	<b>45,14</b>	<b>209,88</b>	<b>1471</b>	<b>42,94</b>

2-я неделя / 4. четверг

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

*Завтрак*

1	302.	Каша пшеничная (вязкая) с маслом	0,150/3	6,23	5,97	27,72	191	1,27
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,020/20/3	4,05	5,35	10,44	105	0
3	693.	Какао с молоком	0,180	5,08	5,25	17,34	139	1,95
Итого по группе			0,35	15,36	16,57	55,5	435	3,22

*Обед*

1	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,150	2,14	1,78	12,15	69	3,45
2	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,050	10,37	8,55	2,19	136	0,52
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22	0
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,100	1,57	5,68	8,67	91	6,58
5	556.	Гарнир из отвар. свеклы и моркови	0,020	0,28	0,02	1,57	7	1,5
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
7	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,180	0,99	0	20,7	88	0,31
Итого по группе			0,533	17,34	18,86	55,32	465	12,36

*полдник*

1	793.	Кекс "Столичный"	0,030	1,82	5,55	13,21	114	0
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23	5
Итого по группе			0,215	5,66	9,12	32,69	244	6,21

*Ужин*

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,040	0,57	2,74	3,34	40	3,8
2	478.	Рулет картофельный с рыбным фаршем	0,100	6,95	5,06	14,79	134	2,35
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19	0,01
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	685	Чай с сахаром	0,200/12	0,06	0,01	11,99	48	0,03
Итого по группе			0,4	9,97	9,25	42,74	293	6,19

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	15,36	16,57	55,5	435	3,22
обед	0,533	17,34	18,86	55,32	465	12,36
полдник	0,215	5,66	9,12	32,69	244	6,21
ужин	0,4	9,97	9,25	42,74	293	6,19
<b>Итого за день</b>	<b>1,498</b>	<b>48,33</b>	<b>53,8</b>	<b>186,25</b>	<b>1437</b>	<b>27,98</b>

2-я неделя / 5. пятница

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

*Завтрак*

1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,150/3	4,66	5,83	20,19	152	1,27
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,020/8/3	3,37	5,41	10,3	103	0,06
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/10	2,96	3,21	14,69	100	1,33
Итого по группе			0,35	10,99	14,45	45,18	355	2,66

*Обед*

1	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,150/5	1,92	2,82	7,09	72	5,6
2	440	Говядина, тушеная с капустой и овощами	0,140(45/95)	15,56	14,67	11,37	243	12,09
3	556.	Гарнир из отварной свеклы с р/м	0,015/2	0,22	2,01	1,32	24	1,5
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	10,02	52	0
5	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	20,51	80	1,12
Итого по группе			0,515	19,75	19,89	50,31	471	20,31

*полдник*

1	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80	0,03
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107	1,21
3	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23	2,5
Итого по группе			0,205	5,52	5,8	33,73	210	3,74

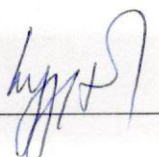
*Ужин*

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,040	0,35	2,55	3,12	38	2,74
2	333.	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,120/5	6,39	7,56	26,25	200	0,07
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			0,4	10,46	10,71	76,67	455	102,81

**Итого по группам питающихся**

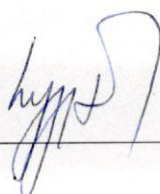
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
завтрак	0,35	10,99	14,45	45,18	355	2,66
обед	0,515	19,75	19,89	50,31	471	20,31
полдник	0,205	5,52	5,8	33,73	210	3,74
ужин	0,4	10,46	10,71	76,67	455	102,81
<b>Итого за день</b>	<b>1,47</b>	<b>46,72</b>	<b>50,85</b>	<b>205,89</b>	<b>1491</b>	<b>129,52</b>

<b>Итого за период</b>	<b>14,875</b>	<b>466,66</b>	<b>475,29</b>	<b>1992,48</b>	<b>14214</b>	<b>526,38</b>
------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------



	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	С
Итого за период	465,82	474,15	1985,48	14174	526,38
Среднесуточный за период	46,58	47,42	198,55	1417	52,64
в т.ч. жив.белки	30,21				

13%      30%      56% от калорийности



Распределение калорийности по приемам пищи. Дети 1,5 до 3 лет, на период сентябрь-февраль месяцы.

**1-я неделя**

завтрак	1849	26,2%
обед	2178	30,8%
полдник	1133	16,0%
ужин	1901	26,9%
Итого:	7061	100,0%

**2-я неделя**

завтрак	1830	25,7%
обед	2300	32,3%
полдник	1079	15,2%
ужин	1904	26,8%
Итого:	7113	100,0%

Организация ДС "Почемучка"

**Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам. нетто**  
**1,5-3лет, сентябрь-февраль**

№	Наименование	Ед.изм.	рекомендуемое		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом.продукты	г	390	390	383	418	385	411	255	232	407	542	393	332	3758	375,8
2	Творог,твор.изделия для д/п	г	30	30	17	0	80	0	0	75	0	80	0	0	252	25,2
3	Сметана 15%	г	9	9	8	8	14	0	12	5	5	0	7	5	64	6,4
4	Сыр твердый и мягкий	г	4,3	4	0	8	0	0	8	0	8	0	0	18	42	4,2
5	Мясо говяд. б/к1кат.(на кости)	г	55	55	68	50	45	0	40	56	0	32	0	75	316	31,6
6	Цыпленок-бройлеры 1 кат.	г	22	20	0	39	0	46	0	0	55	0	49	0	189	18,9
7	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	34	32	0	49	0	50	0	0	36	0	32	0	167	16,7
8	Яйцо куриное диетическое	г	0,5шт	20	4	19	32	6	7	10	1	7	35	0	121	12,1
9	Картофель	г	160	120	137	103	30	101	164	115	103	69	155	69	1046	104,6
10	Овощи, зелень	г	256	205	83	102	159	101	177	105	71	79	124	160	1161	116,1
11	Фрукты(плоды) свежие	г	108	95	75	50	87	50	87	57	50	65	50	82	653	65,3
12	Фрукты(плоды) сухие	г	9	9	16	0	0	26	18	31	0	20	6	20	137	13,7
13	Соки фруктовые (овощные)	г	100	100	0	180	0	180	0	0	180	0	180	0	720	72
14	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	40	40	30	60	30	30	30	30	30	30	60	30	360	36
15	Хлеб пшеничный или зерновой	г	80	80	53	42	50	60	59	50	59	82	22	60	537	53,7
16	Крупы (злаки) бобовые	г	30	30	52	19	33	37	37	30	47	23	30	19	327	32,7
17	Макаронные изделия группы А	г	8	8	0	27	0	8	0	0	0	12	8	37	92	9,2
18	Мука пшеничная хлебопекарная	г	25	25	2	4	32	19	4	1	19	13	15	2	111	11,1
19	Мука картофельная (крахмал)	г	2	2	9	0	0	0	9	2	0	9	0	0	29	2,9
20	Масло коровье сладкосливочное	г	18	18	13	18	17	15	16	9	16	16	29	15	164	16,4
21	Масло растительное	г	9	9	9	9	10	13	11	10	10	3	7	6	88	8,8
22	Кондитерские изделия	г	7	7	15	0	0	0	20	15	0	0	0	20	70	7
23	Чай, включая фиточай	г	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0	0,5	1	1	0	0,5	0,5	6	0,55
24	Какао-порошок	г	0,5	0,5	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	6	0,6
25	Кофейный напиток злаковый(суррогатный)	г	1,0	1,0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	6	0,6
26	Сахар	г	37	37	60	25	60	37	46	57	35	65	31	54	470	47
27	Соль пищевая поваренная	г	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4

