БДОУ № 122

Утверждаю
Заведующи
Е.В. Куляков

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					КАКАО С МОЛОКОМ 180		
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 60
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	
Полдник									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 120
ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 30	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ 100		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15		ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
							ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ №122
Е.В. Кулякова
«17» 01 2025 г

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	4,5	4,3	22,0	145,2	0,3	189	2008
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,01	6,6	28,2	0,4	272	2014
Итого за прием пищи:	**378**	**4,6**	**9,01**	**45,1**	**173,2**	**0,7**		
II Завтрак								
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14	66	15		
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14**	**66**	**15**		
Обед								
Огурец соленый	40	0,3	0	0,7	5,2	2		
Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	150/5/10/1	2,8	2,6	8,6	67,2	3,1	85/120	2012
Плов из птицы	160	6,5	9,8	17,7	209	0,2	249	2012
Напиток яблочный	150	0,1	0,1	19,7	81	0,9	ТК №25	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**546**	**16,4**	**8,8**	**64,5**	**400,8**	**11,4**		
Полдник								
Суфле из рыбы	60	4,6	4,8	2,5	91	0	268	2012
Картофельное пюре с морковью	120	2,3	3,9	15,6	107	6,1	322	2012
Чай с сахаром	150	0,2	0	5,3	21,8	0	266	2014
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка "Творожная"	50	3,4	1,8	13,7	85,1	0	479	2008
Итого за прием пищи:	**395**	**19,1**	**14,64**	**68,52**	**384,0**	**7,5**		
Всего за день:		**47,6**	**37,34**	**183,72**	**1268,6**	**20,5**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	30	4,1	3,9	9	88,2	0	3	2014
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	3,2	4,2	19,4	128,5	0,4	189	2008
Чай с молоком	180	1,3	0,9	7,0	41,2	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	**365**	**8,6**	**9,0**	**35,4**	**257,9**	**0,6**		
II Завтрак								
Сок яблочный	150	0,8	0	19,1	82,5	6		
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0**	**19,1**	**82,5**	**6**		
Обед								
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,3	8,4	8,8		
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	2,8	1,9	12,2	76,3	4,5	100	2008
Запеканка из печени с рисом	160	15,5	17	17,6	216	8,1	294	2012
Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	18,3	77,25	150	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**556**	**21,7**	**21,9**	**56,5**	**479,0**	**39,1**		
Полдник								
Рыба, припущенная в молоке	50	7,9	5,4	4,6	97,0	1,8	246	2012
Пюре картофельное	110	2,0	3,3	14,2	95,8	6,9	335	2008
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18	75	5	ТК №51	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка молочная	50	4,9	1,6	31,0	156,9	0,1	477	2008
Итого за прием пищи:	**375**	**13,63**	**13,98**	**67,1**	**462,15**	**12**		
Всего за день:		**49,23**	**40,08**	**198,1**	**1369,65**	**58,4**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	30	2,0	3,2	21,6	122,0	4,8	2	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	1,4	10	2012
Омлет натуральный	120	12,1	16,7	2,3	127,1	0,1	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	2014
Итого за прием пищи:	**360**	**17,5**	**22,4**	**32,4**	**285,1**	**7,1**		
II Завтрак								
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**70,6**	**0,9**		
Обед								
Огурец свежий	40	0,2	0	0,8	4,2	3		
Щи из свежей капусты с говядиной, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5/1	3,1	3,7	6,9	76,4	5,8	67	2008
Гуляш из отварного мяса	50/50	10,7	10,4	2,6	147,0	0,4	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,6	4,1	25,5	161,4	0	323	2008
Чай с вареньем	150/10	0,8	0	19,1	82,5	6	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Итого за прием пищи:	**591**	**23,2**	**26,0**	**53,7**	**464,7**	**15,2**		
Полдник								
Голубцы ленивые	170	13,3	16,9	9,8	244,6	18,2	306	2008
Напиток лимонный	150	0,1	0	15,0	62,1	1,9	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка Домашняя	40	1,8	0,9	12,3	63,6	0	451	2008
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	100	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	**485**	**17,6**	**18,5**	**62,9**	**488,0**	**25,8**		
Всего за день:		**57,8**	**60,0**	**181,6**	**1508,4**	**49,0**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	3,2	4,7	12,5	62	0	1	2014
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	155	5	7,3	18,6	158	0,3	189	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	0,4	272	2014
Итого за прием пищи:	**365**	**12**	**14,6**	**41,7**	**327**	**0,7**		
II Завтрак								
Сок яблочный	150	0,8	0	19,1	82,5	6		
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0**	**19,1**	**82,5**	**6**		
Обед								
Салат картофельный	40	0,5	4,6	3,6	58,0	3,2	43	2008
Борщ с капустой с картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,5	4,1	5,4	74,9	7,7	57	2008
Пудинг рыбный запеченный	60	8,7	5,0	5,7	101,3	0,2	269	2012
Овощи, припущенные в сметанном соусе	120	1,0	0	4,5	23,1	3,9	129	2008
Чай с сахаром	150/5	0,5	0	7	28	09	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**570**	**17,5**	**17,2**	**65,7**	**491,1**	**26,5**		
Полдник								
Запеканка из творога	100	23,14	11,83	21,05	288,84	0	224	2008
Молоко кипяченое	150	6,11	5,31	10,1	112,78	3	434	2008
Печенье	20	1,9	2,5	18,6	104,3	0		
Мандарин свежий	100	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Итого за прием пищи:	**370**	**30,75**	**19,54**	**43,35**	**481,72**	**45**		
Всего за день:		**59,45**	**50,54**	**156,35**	**1337,82**	**73,1**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	30	4,1	3,9	9	88,2	0	3	2014
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,05	6,53	17,49	146,16	1,31	190	2008
Чай с молоком	180	1,3	0,9	7,0	41,2	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	**360**	**9,45**	**11,33**	**33,49**	**275,56**	**1,51**		
II Завтрак								
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**70,6**	**0,9**		
Обед								
Салат из свеклы	40	0,6	2,3	3,2	36,5	1,5	33	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,6	4,5	10,2	101,3	4,1	91	2008
Запеканка картофельная с мясом	150	10,7	10,7	21,8	226,5	10,4	291	2012
Компот из кураги	150	0,8	0	28,9	119,3	0,2	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Итого за прием пищи:	**545**	**18,5**	**18,3**	**82,9**	**576,8**	**16,2**		
Полдник								
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,1	12,6		
Макароны, запеченные с яйцом	120	5,0	6,7	19,4	155,6	0,1	208	2012
Чай с сахаром	150/5	0,5	0	7	28	09	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Ватрушка с творогом	50	6,2	4,7	19,6	148,1	0	249	2014
Итого за прием пищи:	**400**	**13,5**	**11,9**	**74,8**	**464,1**	**17,3**		
Всего за день:		**44,95**	**44,63**	**196,79**	**1387,06**	**35,91**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	155	4,5	4,7	22,6	150,8	0,3	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	2014
Итого за прием пищи:	**310**	**11,0**	**11,8**	**58,9**	**384,5**	**5,9**		
II Завтрак								
Сок яблочный	150	0,8	0	19,1	82,5	6	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0**	**19,1**	**82,5**	**6**		
Обед								
Огурец соленый	40	0,3	0	1	5,6	4		
Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	3,5	1,5	11,3	72,5	2,7	99	2008
Котлета рубленая из говядины	60	7,7	5,2	9,0	113,3	0,2	239	2008
Овощи в молочном соусе	120	1,4	0,1	6,5	32,8	6,4	338	2008
Кисель из яблок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**550**	**16,45**	**7,75**	**61,45**	**381,9**	**16,3**		
Полдник								
Фрикадельки рыбные отварные	60	6,3	7,1	6,0	113,5	0	272	2008
Картофельное пюре с морковью	120	2,9	5,5	19,6	140,4	9,2	125	2008
Чай с сахаром	150/5	0,5	0	7	28	09	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**365**	**14,0**	**15,8**	**83,3**	**534,8**	**20,6**		
Всего за день:		**44,95**	**38,45**	**209,25**	**1371,8**	**43,7**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	30	4,1	3,9	9	88,2	0	3	2014
Каша манная жидкая с маслом сливочным	155	3,6	4,2	18,6	126,4	0,3	189	2008
Чай с молоком	180	1,3	0,9	7,0	41,2	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	**365**	**9,0**	**9,0**	**34,6**	**255,8**	**0,5**		
II Завтрак								
Сок яблочный	150	0,8	0	19,1	82,5	6	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0**	**19,1**	**82,5**	**6**		
Обед								
Огурец свежий	40	5,7	6,6	2,7	93,0	4,9	52	2008
Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки	150/10/1	3,5	2,6	11,8	85,1	6,4	92	2008
Пудинг из печени с морковью	50	6,9	4,2	5,4	92,4	5,0	294	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,5	3,3	7,4	66,7	6,4	349	2008
Напиток лимонный	150	0,1	0	15,0	62,1	1,9	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**550**	**19,0**	**17,0**	**59,3**	**473,8**	**23,6**		
Полдник								
Запеканка из творога	80	23,14	11,83	21,05	288,84	0	224	2008
Булочка Домашняя	50	0,9	2,3	6,51	50,1	0	367	2008
Молоко кипяченое	150	6,11	5,31	10,1	112,78	3	434	2008
Мандарин свежий	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Итого за прием пищи:	**450**	**30,75**	**19,54**	**43,36**	**481,82**	**45**		
Всего за день:		**62,25**	**48,64**	**142,86**	**1282,02**	**70,0**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,9	1,6	1,8	24,3	1,4	10	2012
Омлет натуральный	100	6,1	10,7	1,3	127,1	0,1	214	2008
Какао с молоком	180	2,3	1,8	10,6	68,2	0,4	272	2014
Итого за прием пищи:	**350**	**11,1**	**18,8**	**26,2**	**319,4**	**1,9**		
II Завтрак								
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**70,6**	**0,9**		
Обед								
Салат из моркови и яблок	40	0,5	4,6	3,6	58,0	3,2	43	2008
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	150/10/5	2,5	3,2	4,4	59,4	5,1	87	2008
Котлета рубленая из птицы	60	9,1	7,6	5,1	124,6	0,5	308	2012
Пюре из свеклы	110	1,9	4,5	12,4	97,2	5,2	324	2012
Компот из изюма	150	0,3	0,1	21,8	88,9	0	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**595**	**17,3**	**20,7**	**69,1**	**534,4**	**23,0**		
Полдник								
Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	213	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	120	1,5	0,1	6,8	34,6	5,9	129	2008
Чай с вареньем	150/10	0,4	0,1	28,0	116,3	0,2	401	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Печенье	30	4,9	1,6	30,5	155,0	0,1	477	2008
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	100	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	**475**	**13,3**	**6,8**	**81,0**	**440,5**	**13,2**		
Всего за день:		**45,2**	**49,4**	**181,9**	**1364,9**	**39,0**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	30	2,0	3,2	21,6	122,0	4,8	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	155	4,1	5,2	17,0	132,0	0,4	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	2014
Итого за прием пищи:	**365**	**10,6**	**12,3**	**53,3**	**365,7**	**6,0**		
II Завтрак								
Банан свежий	100	0,3	0,3	16,9	96,9	7		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,3**	**0,3**	**16,9**	**96,9**	**7**		
Обед								
Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной	150/10/10	4,1	4,9	8,2	98,3	5,4	76	2008
Рыба (филе) отварная	60	11,7	0,5	0,4	52,4	0,4	228	2008
Соус сметанный	20	0,88	12,28	0,2	114,8	0,8	378	2008
Пюре картофельное	100	1,9	3,4	15,7	101,7	8	123	2008
Чай с сахаром	150/5	0,5	0	7	28	09	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Итого за прием пищи:	**550**	**20,88**	**21,28**	**52,6**	**494,4**	**22,1**		
Полдник								
Голубцы ленивые	150	13,3	16,9	9,7	244,0	18,2	306	2008
Компот из свежих груш ****	150	0,1	0,1	17,6	71,8	0,6	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Пирожки печеные с капустой	50	2,3	1,1	15,9	81,6	0	451	2008
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	100	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	**465**	**17,3**	**18,5**	**58,9**	**471,1**	**22,3**		
Всего за день:		**52,28**	**55,18**	**170,4**	**1401,8**	**51,3**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	3,2	4,2	19,4	128,5	0,4	189	2008
Чай с сахаром	180/6	0,2	0	5,3	21,8	0	266	2014
Итого за прием пищи:	**371**	**5,2**	**8,9**	**37,2**	**250,1**	**0,4**		
II Завтрак								
Сок яблочный	150	0,8	0	19,1	82,5	6	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,8**	**0**	**19,1**	**82,5**	**6**		
Обед								
Салат из свеклы	40	0,6	2,3	3,2	36,5	1,5	33	2012
Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	3,4	3,8	10,0	91,3	4,1	91	2008
Суфле куриное	60	8,3	11,7	8,1	170,5	0,4	314	2008
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,4	3,5	27,7	160,6	0	209	2008
Компот из свежих груш	150	0,1	0,1	17,6	71,8	0,6	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	**575**	**16,2**	**18,6**	**62,8**	**489,2**	**11,0**		
Полдник								
Огурец свежий	50	0,4	0	1,2	7	5		
Жаркое по-домашнему	120	12,9	13,2	11,1	214,2	5,7	258	2008
Компот из кураги	150	0,4	0,1	28,0	116,3	0,2	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Сдоба обыкновенная	40	3,2	2,4	23,0	125,9	0	464	2008
Итого за прием пищи:	**380**	**19,3**	**16,3**	**86,5**	**571,4**	**17,9**		
Всего за день:		**44,2**	**46,9**	**192,1**	**1381,3**	**30,2**		

Примечание!

**** п. 14.21. *СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"* - при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится *под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).* Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (таблица 2 приложения № 8 к СанПиН), который хранится один год.

Технологические карты (ТК) на блюда и кулинарные изделия размещены на сайте Управления социального питания, вкладка «Документы».

Используемые сборники рецептур блюд и кулинарных изделий:

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга-СПб.: изд. Речь, 2008г;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012г;
- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 4-е, переработанное и дополненное, Уфа, 2014г.